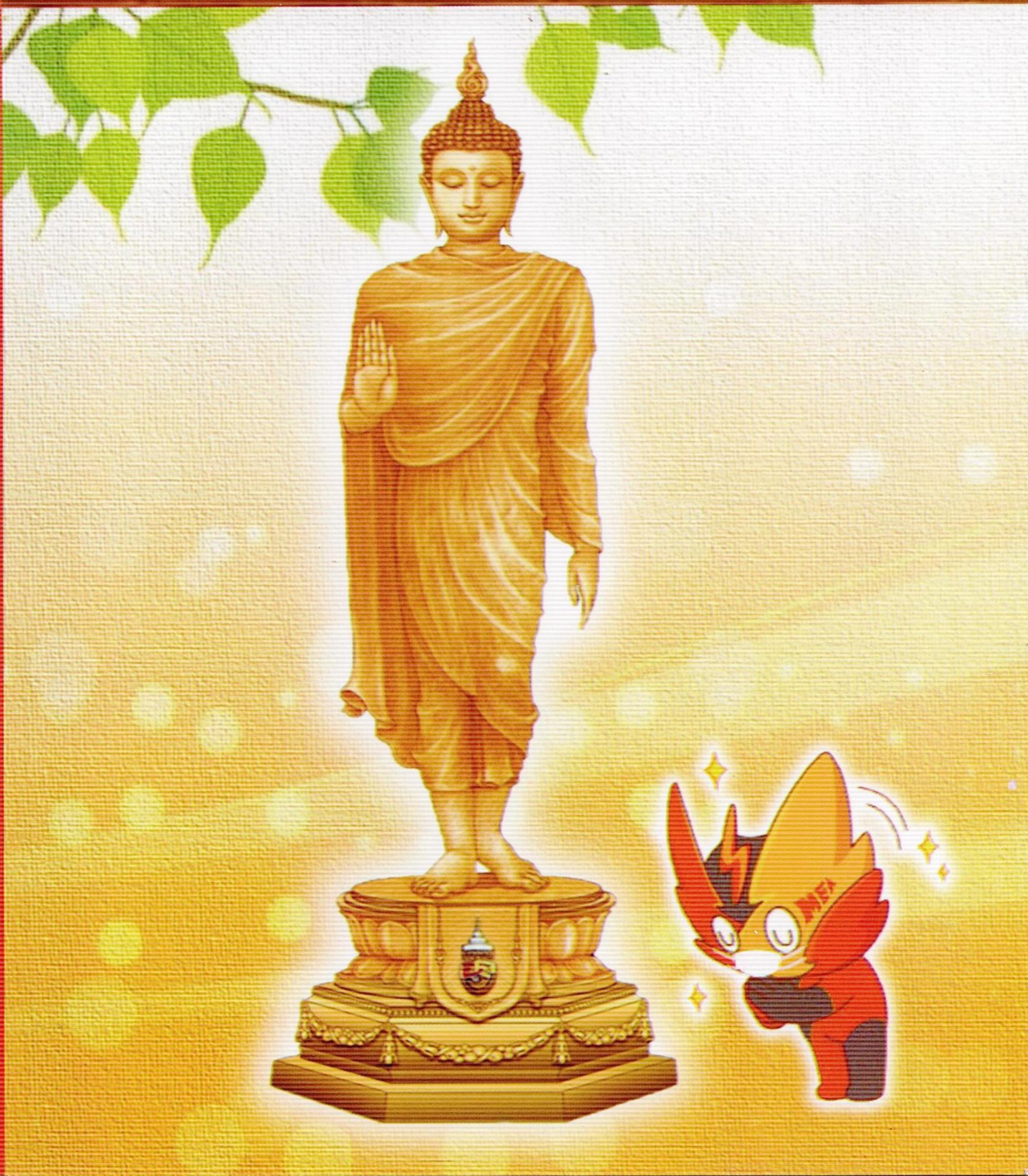
ชมรมสนทนาภาษาธรรม

สโมสรการไฟฟ้านครหลวง ๑ สิงหาคม ๒๕๖๔



ชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง ๑ สิงหาคม ๒๕๖๔

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ความไม่คงที่ ไม่เที่ยง ไม่ถาวร ไม่แน่นอน

สภาพที่อยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ ต้องแปรปรวนไป

ความไม่ใช่ตัวตนแท้จริง ไม่มีใครเป็นเจ้าของ

ชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง

มีวัตถุประสงค์

๑. เพื่อเผยแพร่พุทธธรรม

๒. เพื่อเผยแพร่การฝึกปฏิบัติธรรม

๓. จัดพิมพ์หนังสือธรรมะประจำปี

๔. เพื่อร่วมสร้างถาวรวัตถุให้แก่วัด/สำนักสงฆ์ ในท้องถิ่นทุรกันดาร

๕. เพื่อร่วมพัฒนาจริยธรรมแก่พนักงาน กฟน. ให้ควบคู่ไปกับการปฏิบัติงานประจำ

๖. งานอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการไฟฟ้านครหลวง

ชมรมสนทนาภาษาธรรม ได้จัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมบูชา
เนื่องในโอกาสวันสถาปนาการไฟฟ้านครหลวง ครบรอบ ๖๓ ปี
วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๔ จำนวน ๑๔,๐๐๐ เล่ม

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ
สพฺพรสํ ธมฺมรโส ชินาติ
สพฺพรติ ธมฺมรติ ชินาติ
ตณฺหกฺขโย สพฺพทุกฺขํ ชินาติ

การให้ธรรม ชนะการให้ทั้งปวง
รสแห่งธรรม ชนะรสทั้งปวง
ความยินดีในธรรม ชนะความยินดีทั้งปวง
ความสิ้นตัณหา ชนะทุกข์ทั้งปวง

หนังสือเล่มนี้ได้จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน
หากท่านไม่ต้องการอ่านแล้ว โปรดมอบต่อให้ผู้สนใจ
จะทำให้ท่านได้บุญกุศลมาก ๆ เพราะได้ให้
ประทีปแสงสว่างทางปัญญา เป็น "ธรรมทาน"

คณะผู้จัดทำ

ขอขอบคุณ : ภาพหน้าปก พระพุทธพัฒนปชานาถ กรมการพัฒนาชุมชน และฝ่ายสื่อสารองค์กร กฟน.

พิมพ์ที่ : โสภณการพิมพ์
๑๑๗/๙๔-๙๕ หมู่ ๖ ถนนเอกชัย แขวงคลองบางพราน เขตบางบอน กรุงเทพฯ
โทร. ๐๒-๘๙๙๐๓๐๘

สารจาก
นายกสโมสรการไฟฟ้านครหลวง

ในโอกาสครบรอบวันคล้ายวันสถาปนาการไฟฟ้านครหลวง ครบรอบ ๖๓ ปี ในวันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๔ ชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง ได้ดำเนินการการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะขึ้นมา เพื่อเป็นการส่งเสริมเผยแผ่ผคติธรรมคำสอนอันทรงคุณค่ายิ่งขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และครูบาอาจารย์ต่าง ๆ โดยการสนับสนุนและร่วมบริจาคทรัพย์ จากสโมสรการไฟฟ้านครหลวง พนักงานและอดีตพนักงานการไฟฟ้านครหลวง พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ซึ่งถือได้ว่าเป็นการเผยแผ่หลักธรรมและส่งมอบสิ่งที่มีคุณค่าอย่างสูงให้กับพุทธศาสนิกชน และผู้สนใจ อันจะนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน พัฒนาจิตใจให้เจริญยิ่งขึ้นต่อไป

ปัญหาการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด ๒๐๑๙ ในปี ๒๕๖๔ นี้ ถือว่าเป็นการแพร่ระบาดในระลอกที่ ๓ ซึ่งมีความรุนแรงมากขึ้น ทั้งในแง่การกลายพันธุ์ของเชื้อไวรัสและจำนวนการติดเชื้อของประชาชน ซึ่งส่งผลกระทบต่อการปฏิบัติงานและการให้บริการประชาชนของพนักงานการไฟฟ้านครหลวง และพนักงานจ้างเหมา สำหรับมาตรการต่าง ๆ ที่การไฟฟ้านครหลวง ใช้ในการบริหารจัดการองค์กรและดูแลพนักงาน ในช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด ๒๐๑๙ ประกอบด้วย การทำงานจากที่บ้าน (Work from Home) การดูแลทำความสะอาดสถานที่ปฏิบัติงาน การเน้นย้ำให้ปฏิบัติตามหลัก D-M-H-T-T และการประสานสนับสนุนการฉีดวัคซีนให้กับพนักงาน เพื่อให้การไฟฟ้านครหลวงยังคงสามารถให้บริการผู้ใช้ไฟฟ้าได้อย่างต่อเนื่อง

ปัจฉิมวาจาของพระพุทธองค์ได้กล่าวถึงหลักธรรมสองประการที่สำคัญ **หลักธรรมประการแรก คือ อนิจจตา หรือ อนิจจัง** ความไม่คงที่ ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน หมายถึง การที่เราเข้าใจว่าสิ่งต่าง ๆ ย่อมมีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด ๒๐๑๙ ที่เกิดขึ้น คงจะเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนที่ทำให้เรามองเห็น ความเปลี่ยนแปลงของวิถีการดำเนินชีวิต

และการทำงานจนกลายเป็น New Normal หรือ “ความปกติใหม่” (ตามคำนิยามของราชบัณฑิตยสถาน) ธุรกิจบางอย่างเติบโตขึ้นจากวิกฤติดังกล่าว ในขณะที่บางธุรกิจดำเนินไปอย่างยากลำบากมากขึ้น บางคนมีรายได้มากขึ้น บางคนรายได้ลดลง ผู้คนในสังคมต้องเปลี่ยนวิธีการใช้ชีวิตและการทำงานในรูปแบบใหม่ ๆ ความเปลี่ยนแปลงบางอย่างไม่มีสัญญาณเตือนล่วงหน้า เมื่อเกิดขึ้นแล้ว เราต้องยอมรับในความเปลี่ยนแปลง เรียนรู้ ทำความเข้าใจ และปรับตัวเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสภาวะดังกล่าวให้ได้มากที่สุด เมื่อเรายอมรับได้ว่าทุกสิ่งในชีวิตย่อมมีความเปลี่ยนแปลง ก็จะเข้าสู่ **หลักธรรมประการที่สอง คือ ความไม่ประมาท** หรือการมีสติในการดำรงชีวิต การคิดทำทุกสิ่งอย่างรอบคอบ การคำนึงถึงผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้น หรืออาจกล่าวได้ว่า การดำรงชีวิตบนความไม่ประมาท คือ การเตรียมตัวเผชิญกับสิ่งที่ไม่คาดคิดหรือความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต

การนำหลักธรรมคำสอนตามหลักพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้และปฏิบัติ จะช่วยให้เราสามารถแก้ไขปัญหาได้ดีและมีความทุกข์น้อยลง ซึ่งหนังสือธรรมะที่ชมรมสนทนาภาษาธรรมฯ ได้จัดทำขึ้นในครั้งนี้ ถือได้ว่าเป็นหลักธรรมที่จะช่วยเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและช่วยลดความทุกข์ได้ส่วนหนึ่ง หากได้น้อมนำไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน

ขออานิสงส์แห่งบุญกุศลทั้งหลาย ที่เกิดจากการพิมพ์หนังสือเพื่อเผยแผ่พระธรรมคำสอน แห่งองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และครูบาอาจารย์ทั้งหลายนี้ โปรดดลบันดาลประทานพรให้ผู้บริหาร พนักงานการไฟฟ้านครหลวง และผู้มีส่วนร่วมทุกท่านในธรรมทานนี้ ประสบแต่ความสุข ความเจริญ มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ อยู่รอดปลอดภัย ปราศจากโรคร้ายทั้งปวง และเจริญในหน้าที่การงานตลอดไป

(นายกีรพัฒน์ เจียมเศรษฐ์)

ผู้ว่าการการไฟฟ้านครหลวง

นายกสโมสรการไฟฟ้านครหลวง

สารจาก
ประธานชมรมสนทนาภาษาธรรม
สโมสรการไฟฟ้านครหลวง

เนื่องในโอกาสครบรอบ ๖๓ ปี วันคล้ายวันสถาปนาการไฟฟ้านครหลวง ในวันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๔ ชมรมสนทนาภาษาธรรมฯ ได้ดำเนินการจัดทำหนังสือธรรมะประจำปีขึ้นมา โดยได้น้อมนำและเลือกเฟ้นหลักธรรมที่เหมาะสมกับสภาพการณ์ในปัจจุบัน และเป็นที่น่าสนใจแก่พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการเผยแผ่หลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนา ไปสู่พนักงานการไฟฟ้านครหลวง และพุทธศาสนิกชน เพื่อน้อมนำไปสู่การปฏิบัติต่อไป โดยเฉพาะในช่วงแห่งวิกฤตการแพร่ระบาดของเชื้อโรคไวรัสโควิด ๒๐๑๙ นี้ ทำให้พนักงานฯ และประชาชนจำนวนมาก ได้รับความไม่สะดวกในการปฏิบัติงาน การดำรงชีวิต ความยากลำบากในการหารายได้เพื่อเลี้ยงดูครอบครัว ทำให้เกิดทุกข์ ความไม่สบายใจ ซึ่งเมื่อน้อมนำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาพิจารณาไตร่ตรองอย่างแยบคายแล้วก็จะทำให้เกิดปัญญา มองเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้เป็นอย่างดี รวมทั้งจะช่วยดับทุกข์จากจิตใจลงได้บ้าง

การจัดทำหนังสือธรรมะเล่มนี้ ได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างดีจากสโมสรการไฟฟ้านครหลวง ผู้บริหารและพนักงานการไฟฟ้านครหลวง อดีตพนักงานการไฟฟ้านครหลวง และผู้มีจิตศรัทธาทั้งหลาย ในการร่วมบริจาคทรัพย์ กำลังกาย กำลังสติปัญญา สำหรับการจัดทำหนังสือเล่มนี้ ด้วยจิตใจใฝ่ในธรรมร่วมกัน

ในท้ายสุดนี้ขออาราธนาอำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ได้โปรดดลบันดาลประทานพร ให้ทุกท่านที่กล่าวแล้วข้างต้น และครอบครัวประสบแต่ความสุข ความเจริญ เปี่ยมล้นในคุณธรรมความดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ตลอดไป

(นายสมศักดิ์ บำรุงวัด)

ผู้ช่วยผู้ว่าการ

ประธานชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง

"นอกจากใจ ก็ไม่มีอันใดจะหลงใจ
นอกจากใจ ก็ไม่มีอันใดจะรู้เท่าใจ
นอกจากใจ ก็ไม่มีอันใดจะปฏิบัติใจ
นอกจากใจ ก็ไม่มีอันใดจะเห็นคุณในใจ
นอกจากใจ ก็ไม่มีอันใดจะเห็นโทษในใจ
ตกลงเป็นงานของใจอันเดียว"

หลวงปู่หล้า เขตปัตโต
วัดภูจ้อก้อ อ.หนองสูง จ.มุกดาหาร

สารบัญ

หน้า

คนเรานั้นโดยมาก กายกับใจมันไม่ค่อยจะตรงกัน บางคนทำทานแต่ใจก็ยังโลภอยู่ เช่น คนที่ทำทาน เพราะปรารถนาอยากร่ำรวยเป็นเศรษฐี ทำบาทเดียวจะขอแลกเอาตั้งหมื่นตั้งแสนก็มี

บางคนรักษาศีล แต่ใจก็ยังโกรธเกลียดพยาบาท อิจฉาริษยาคนนั้นคนนี้อยู่ บางคนนั่งสมาธิภาวนา เพราะอยากไปเกิดเป็นคนรูปสวยรูปงามก็มี บางคนก็อยากไปเกิดเป็นเทวดานางฟ้าอยู่บนสวรรค์ บางคนก็อยากจะเป็นนั่นเป็นนี่ ล้วนแต่ต้องการสิ่งตอบแทนทั้งนั้น บุญกุศลอย่างนี้ยังใช้ไม่ได้

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (ท่านพ่อลี ธมฺมธโร)

วัดอโศการาม จ.สมุทรปราการ

คติธรรม
เนื่องในวันวิสาขบูชา
๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๔

ดิถีวิสาขบูชา อันเป็นวันคล้ายวันประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพาน ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเป็นวันสำคัญสากลของโลก ได้เวียนมาบรรจบอีกคำรบหนึ่งแล้ว ชวนให้ระลึกถึงเหตุการณ์ เมื่อพระโพธิสัตว์สิทธัตถราชกุมารเสด็จอุบัติขึ้นบนโลกนี้ ดังปรากฏเรื่องราวในพระไตรปิฎกว่า พระองค์ทรงผินพระพักตร์ไปทางทิศอุดร ทอดพระเนตรทิศทั้งหลาย ทรงพระดำเนินย่างพระบาทไปเจ็ดก้าว แล้วทรงเปล่งพระอาสภิวาจาว่า **"เราเป็นผู้เลิศแห่งโลก เราเป็นผู้ประเสริฐแห่งโลก เราคือผู้เป็นใหญ่แห่งโลก"** ดังนี้ อุปมาดั่งการประกาศอิสรภาพของมนุษย์ ให้ต่างตระหนักว่าเราทุกคนล้วนเป็นผู้กำหนดชีวิตของตนเอง สามารถพัฒนาตนให้ประเสริฐ ให้พ้นทุกข์ ให้มีชีวิตที่ดีงามสมบูรณ์ ถึงขั้นจะรู้แจ้งสัจธรรมเป็นพระพุทธเจ้าก็ยังได้ โดยหาใช่เพราะการดลบันดาลของพรหม เทพ หรือชะตาฟ้าดินแต่อย่างใด

พุทธบริษัททั้งหลาย จึงพึงพิจารณาถึงย่างก้าวแห่งธรรมะ ๗ ประการ อันนำไปสู่การตรัสรู้ ซึ่งเรียกว่า **"โพชฌงค์ ๗"** ประกอบด้วย **สติ** ความระลึกได้, **ธรรมวิจยะ** การศึกษาสอดส่องธรรมะ, **วิริยะ** ความพากเพียร, **ปีติ** ความเอิบอิ่มใจโดยปราศจากอามิส, **ปัสสัทธิ** ความสงบกายใจ, **สมาธิ** ความมีจิตตั้งมั่น และ **อุเบกขา** ความมีใจเป็นกลาง

อย่างไรก็ดี ก่อนจะย่างไปให้ครบทั้ง ๗ ก้าว สู่ความเป็นเลิศในโลกนั้น มนุษย์ผู้ปรารถนาอิสรภาพจำเป็นต้องเริ่มต้นฝึกฝนตนเองให้มั่นคงในย่างก้าวสำคัญก้าวแรกแห่งการพัฒนา ได้แก่ **"สติ"** กล่าวคือ ให้รู้เท่าทันในการเคลื่อนไหว ในอารมณ์ที่ปรุงแต่งจิต และในความคิดทั้งหลายให้ได้ หากปราศจากสติเสียแล้ว องค์ธรรมแห่งความสำเร็จสูงสุดสำหรับมนุษยชาติประการอื่น ๆ ย่อมไม่อาจจะติดตามมาได้เลย

ขอสาธุชนจงมุ่งมั่นหมั่นศึกษาอบรมเจริญสติ ให้รู้เท่าทันกาย วาจา และใจของตนเอง อันนับเป็น **"ปฏิบัติบูชา"** ที่พึงกระทำต่อพระรัตนตรัย เพื่อความดำรงมั่นแห่งพระสัทธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นประทีปส่องใจเวไนยนิกรทั้งปวงสืบไปตลอดกาลนาน เทอญ.

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ

(สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ)
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม



จูฬกัมมวิภังคสูตร

มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์

กรรมจำแนกให้คนและสัตว์ต่างกัน

พระเทพโสภณ (ปรีชา อภิวณฺโณ ป.ธ.๙)

วัดราชบุรณราชวรวิหาร (วัดเลียบ) กรุงเทพมหานคร

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้า ขณะประทับอยู่ ณ ที่พระวิหารเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เมืองสาวัตถี. ครั้งนั้น สุภมาณพโตเทยยะ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับ แล้วได้ทักทายปราศรัยกับพระผู้มีพระภาคเจ้า ครั้นผ่านคำทักทายปราศรัยพอให้ระลึกถึงกันแล้ว นั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง.

สุภมาณพ พอนั่งเรียบร้อยแล้ว ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า. พระโคดมผู้เจริญ อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัย ให้พวกมนุษย์ต่างกัน คือเกิดเป็นคนเลวและคนประณีต มีอายุสั้น มีอายุยืน มีโรคมาก มีโรคน้อย มีผิวพรรณทราม มีผิวพรรณงาม มียศมีอำนาจน้อย มียศมีอำนาจมาก มีโภคะทรัพย์น้อย มีโภคะทรัพย์มาก เกิดในสกุลต่ำ เกิดในสกุลสูง มี

ปัญญาน้อย มีปัญญามาก ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ อะไรเป็นเหตุ เป็นปัจจัย ให้พวกมนุษย์ ที่เกิดเป็นมนุษย์ปรากฏต่างกัน.

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า มนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย มีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกมนุษย์และสัตว์ให้เลวและประณีตต่างกันได้

สุภมานพ ทูลถามว่า ข้าพระองค์ย่อมไม่ทราบเนื้อความโดยพิสดาร ของอุเทศที่พระโคดมผู้เจริญตรัสโดยย่อ ไม่อาจจำแนกเนื้อความโดยพิสดารได้ พระองค์ผู้เจริญ ขอได้โปรดแสดงธรรมแก่ข้าพระองค์ โดยประการที่ข้าพระองค์ จะพึงทราบเนื้อความ แห่งอุเทศนี้โดยพิสดารด้วยเถิด.

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ถ้าอย่างนั้น ท่านจงฟัง จงใส่ใจให้ดี เราจะกล่าวต่อไป. สุภมาณพ ทูลรับพระดำรัส พระผู้มีพระภาคเจ้าว่า ชอบแล้วพระเจ้าข้า.

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัส เหตุที่ทำให้บุคคลมีอายุสั้นว่า บุคคลบางคนในโลกนี้จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นคนฆ่าสัตว์ เป็นคนเหี้ยมโหด มือเปื้อนเลือด หมกมุ่นอยู่กับการฆ่าการประหัตประหาร ไม่มีความเอ็นดู ในสัตว์มีชีวิต เขาตายแล้วจะไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เพราะกรรมที่เขาทำไว้นั้น เขาไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก แล้วมาเกิดเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ เขาจะเป็นคนมีอายุสั้น.

เหตุที่ทำให้คนมีอายุสั้น ก็คือ เป็นคนฆ่าสัตว์ เป็นคนเหี้ยมโหด มือเปื้อนเลือด หมกมุ่นอยู่กับการฆ่าการประหัตประหาร ไม่มีความเอ็นดู

ในสัตว์มีชีวิต

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัส เหตุที่ทำให้คนมีอายุยืนว่า บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นคนละฆ่า เว้นขาดจากการฆ่า วางอาชญา วางศาสตรา มีความละอาย มีความเอ็นดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูล ในสรรพสัตว์ทั้งหลาย เขาตายแล้ว จะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมที่เขาทำไว้นั้น เขาไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ แล้วมาเกิดเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ เขาจะเป็นคนมีอายุยืน.

เหตุที่ทำให้คนมีอายุยืน ก็คือ เป็นคนละการฆ่า เว้นขาดจากการฆ่า วางอาชญา วางศาสตรา มีความละอาย มีความเอ็นดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูล ในสรรพสัตว์ทั้งหลาย

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัส เหตุที่ทำให้คนมีโรคมากว่า บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นคนเบียดเบียนสัตว์ ด้วยการชกต่อยตบตี ด้วยก้อนดิน ด้วยท่อนไม้ หรือศาสตรา. เขาตายแล้ว จะไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เพราะกรรมที่เขาทำไว้นั้น เขาไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก แล้วมาเกิดเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ เขาจะเป็นคนมีโรคมาก.

เหตุที่ทำให้คนมีโรคมาก ก็คือ เป็นคนเบียดเบียนสัตว์ด้วยการชกต่อยตบตี ด้วยก้อนดิน ด้วยท่อนไม้ หรือศาสตรา.

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัส เหตุที่ทำให้คนมีโรคน้อยว่า บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตามบุรุษก็ตาม เป็นคนไม่เบียดเบียนสัตว์ ด้วยการชกต่อยตบตี ด้วยก้อนดิน ด้วยท่อนไม้ หรือศาสตรา. เขาตายแล้ว จะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมที่เขาทำไว้นั้น เขาไปเกิดในสุคติ

โลกสวรรค์ แล้วมาเกิดเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ. เขาจะเป็นคนมีโรคน้อย.

เหตุที่ทำให้คนมีโรคน้อย ก็คือ เป็นคนไม่เบียดเบียนสัตว์ ด้วยการชกต่อยตบตี ด้วยก้อนดิน ด้วยท่อนไม้ หรือศาสตรา.

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัส เหตุที่ทำให้คนมีผิวพรรณทรามว่า บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นคนมักโกรธ มากด้วยความแค้นเคือง ถูกเขาว่าเล็กน้อยก็ขัดใจ โกรธเคือง พยาบาท มาดร้าย ทำความโกรธ ทำร้าย และทำความขุ่นเคืองให้ปรากฏ. เขาตายแล้วจะไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เพราะกรรมที่เขาทำไว้นั้น เขาไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก แล้วมาเกิดเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ เขาจะเป็นคนมีผิวพรรณทราม.

เหตุที่ทำให้คนมีผิวพรรณทราม ก็คือ เป็นคนมักโกรธ มากด้วยความแค้นเคือง ถูกเขาว่าเล็กน้อยก็ขัดใจ โกรธเคือง พยาบาท มาดร้าย ทำความโกรธ ทำร้าย และทำความขุ่นเคืองให้ปรากฏ.

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัส เหตุที่ทำให้คนมีผิวพรรณงาม บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นคนไม่มักโกรธ ไม่มากด้วยความแค้นเคือง ถูกเขาว่ามากก็ไม่ขัดใจ ไม่โกรธเคือง ไม่พยาบาท ไม่มาดร้าย ไม่ทำความโกรธ ไม่ทำร้าย และไม่ทำความขุ่นเคืองให้ปรากฏ. เขาตายแล้วจะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมที่เขาทำไว้นั้น เขาไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ แล้วมาเกิดเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ เขาจะเป็นคนมีผิวพรรณงาม น่าดูน่าชม.

เหตุที่ทำให้คนมีผิวพรรณงาม ก็คือ เป็นคนไม่มักโกรธ ไม่มาก

ด้วยความแค้นเคือง ถูกเขาว่ามากก็ไม่ขัดใจ ไม่โกรธเคือง ไม่พยาบาท ไม่มาดร้าย ไม่ทำความโกรธ ไม่ทำร้าย และไม่ทำความขุ่นเคืองให้ปรากฏ.

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัส เหตุที่ทำให้คนมียศมีอำนาจน้อยว่า บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นคนมีใจริษยา ย่อมริษยา มุ่งร้าย ผูกใจอิจฉาในลาภสักการะ ความเคารพ ความนับถือ การไหว้ และการบูชาของคนอื่น. เขาตายแล้วจะไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เพราะกรรมที่เขาทำไว้นั้น เขาไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก แล้วมาเกิดเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ เขาจะเป็นคนมียศมีอำนาจน้อย.

เหตุที่ทำให้คนมียศมีอำนาจน้อย ก็คือ มีใจริษยา ย่อมริษยา มุ่งร้าย ผูกใจอิจฉาในลาภ สักการะ ความเคารพ ความนับถือ การไหว้ และการบูชาของคนอื่น.

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัส เหตุที่ทำให้คนมียศมีอำนาจมากว่า บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นคนมีใจไม่ริษยา ย่อมไม่ริษยา ไม่มุ่งร้าย ไม่ผูกใจอิจฉาในลาภสักการะ ความเคารพ ความนับถือ การไหว้ และการบูชาของคนอื่น เขาตายแล้วจะไปเกิดใน สุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมที่เขาทำไว้นั้น เขาไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ แล้วมาเกิดเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ เขาจะเป็นคนมียศมีอำนาจมาก.

เหตุที่ทำให้คนมียศมีอำนาจมาก ก็คือ มีใจไม่ริษยา ย่อมไม่ริษยา ไม่มุ่งร้าย ไม่ผูกใจอิจฉาในลาภสักการะ ความเคารพ ความนับถือ การไหว้ และการบูชาของคนอื่น.

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัส เหตุที่ทำให้คนมีโภคะทรัพย์น้อย บุคคล

บางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นคนไม่ให้ข้าว น้ำ ผ้า ยาน ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่อาศัย เครื่องตามประทีป แก่ใคร ๆ แก่สมณะหรือพราหมณ์. เขาตายแล้วจะไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เพราะกรรมที่เขาทำไว้นั้น เขาไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก แล้วมาเกิดเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ เขาจะเป็นคนมีโภคะทรัพย์น้อย.

เหตุที่ทำให้คนมีโภคะทรัพย์น้อย ก็คือ ไม่ให้ข้าว น้ำ ผ้า ยาน ดอกไม้ ของหอมเครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่อยู่อาศัย เครื่องตามประทีปแก่ใคร ๆ แก่สมณะหรือพราหมณ์.

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัส เหตุที่ทำให้คนมีโภคะทรัพย์มากว่า บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นคนให้ข้าว น้ำ ผ้า ยาน ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่อยู่อาศัย เครื่องตามประทีป แก่สมณะหรือพราหมณ์. เขาตายแล้ว จะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมที่เขาทำไว้นั้น

เขาไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ แล้วมาเกิดเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ เขาจะเป็นคนมีโภคะทรัพย์มาก.

เหตุที่ทำให้คนมีโภคะทรัพย์มาก ก็คือ ให้ข้าว น้ำ ผ้า ยาน ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่อยู่อาศัย เครื่องตามประทีป แก่สมณะหรือพราหมณ์.

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัส เหตุที่ทำให้คนเกิดในสกุลต่ำว่า บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นคนกระด้าง เย่อหยิ่ง ไม่กราบไหว้คนที่ควรกราบไหว้ ไม่ลุกรับคนที่ควรลุกรับ ไม่ให้ที่นั่งแก่คน

ที่สมควรนั่ง ไม่ให้ทางแก่คนที่สมควรแก่ทาง ไม่สักการะคนที่ควรสักการะ ไม่เคารพคนที่ควรเคารพ ไม่นับถือคนที่ควรนับถือ ไม่บูชาคนที่ควรบูชา. เขาตายแล้ว จะไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เพราะกรรมที่เขาทำไว้นั้น เขาไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก แล้วมาเกิดเป็นมนุษย์ เกิดที่ใด ๆ เขาจะเป็นคนเกิดในสกุลต่ำ.

เหตุทำให้คนเกิดในสกุลต่ำ ก็คือ เป็นคนกระด้าง เย่อหยิ่ง ย่อมไม่กราบไหว้คนที่ ควรกราบไหว้ ไม่ลุกรับคนที่ควรลุกรับ ไม่ให้ที่นั่งแก่คนที่สมควรนั่ง ไม่ให้ทางแก่คนที่สมควรแก่ทาง ไม่สักการะคนที่ควรสักการะ ไม่เคารพคนที่ควรเคารพ ไม่นับถือคนที่ควรนับถือ ไม่บูชาคนที่ควรบูชา.

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัส เหตุที่ทำให้คนเกิดในสกุลสูงว่า บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นคนไม่กระด้าง ไม่เย่อหยิ่ง กราบไหว้คนที่ควรกราบไหว้ ลุกรับคนที่ควรลุกรับ ให้ที่นั่งแก่คนที่สมควรนั่ง ให้ทางแก่คนที่สมควรแก่ทาง สักการะคนที่ควรสักการะ เคารพคนที่ควรเคารพ นับถือคนที่ควรนับถือ บูชาคนที่ควรบูชา. เขาตายแล้ว จะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมที่เขาทำไว้นั้น เขาไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ แล้วมาเกิดเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ เขาจะเป็นคนเกิดในสกุลสูง.

เหตุที่ทำให้คนเกิดในสกุลสูง ก็คือ เป็นคนไม่กระด้าง ไม่เย่อหยิ่ง กราบไหว้คนที่ควรกราบไหว้ ลุกรับคนที่ควรลุกรับ ให้ที่นั่งแก่คนที่สมควรนั่ง ให้ทางแก่คนที่สมควรแก่ทาง สักการะคนที่ควรสักการะ เคารพคนที่ควรเคารพ นับถือคนที่ควรนับถือ บูชาคนที่ควรบูชา.

พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสเหตุที่ทำให้คนมีปัญญาทราม บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตามบุรุษก็ตาม เป็นคนไม่เข้าไปหาสมณะหรือพราหมณ์แล้ว สอบถามว่า อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล อะไรมีโทษ อะไรไม่มีโทษ อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ อะไรเมื่อทำแล้ว ไม่เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เป็นไปเพื่อทุกข์สิ้นกาลนาน หรือว่าอะไรเมื่อทำแล้ว เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขสิ้นกาลนาน. เขาตายแล้ว จะไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก เพราะกรรมที่เขาทำไว้นั้นเขาไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก แล้วมาเกิดเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ เขาจะเป็นคนมีปัญญาทราม.

เหตุที่ทำให้คนมีปัญญาทราม ก็คือ ไม่เป็นผู้เข้าไปหาสมณะหรือพราหมณ์แล้ว สอบถามว่า อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล อะไรมีโทษ อะไรไม่มีโทษ อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ อะไรเมื่อทำแล้ว ไม่เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เป็นไปเพื่อทุกข์สิ้นกาลนาน หรือว่า อะไรเมื่อทำแล้ว เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขสิ้นกาลนาน.

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัส เหตุที่ทำให้คนมีปัญญามากว่า บุคคลบางคนในโลกนี้ จะเป็นสตรีก็ตาม บุรุษก็ตาม เป็นคนเข้าไปหาสมณะหรือพราหมณ์แล้ว สอบถามว่า อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล อะไรมีโทษ อะไรไม่มีโทษ อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ อะไรเมื่อทำแล้ว ไม่เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เป็นไปเพื่อทุกข์สิ้นกาลนาน หรือว่าอะไรเมื่อทำแล้ว เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เป็นไปเพื่อความสุขสิ้นกาลนาน. เขาตายแล้วจะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมที่เขาทำไว้นั้น เขาไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ แล้วมาเกิดเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใด ๆ เขาจะเป็นคนมีปัญญามาก.

เหตุที่ทำให้คนมีปัญญามาก ก็คือ เป็นผู้เข้าไปหาสมณะหรือพราหมณ์แล้ว สอบถามว่า อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล อะไรมีโทษ อะไรไม่มีโทษ อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ อะไรเมื่อทำแล้ว ไม่เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เป็นไปเพื่อทุกข์สิ้นกาลนาน หรือว่าอะไรเมื่อทำแล้ว เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขสิ้นกาลนาน.

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า การปฏิบัติของคนฆ่าสัตว์ เป็นคนเหี้ยมโหด มือเปื้อนเลือด หมกมุ่นอยู่กับฆ่า การประหัตประหาร ไม่มีความเอ็นดู ในสัตว์มีชีวิต ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีอายุสั้น

คนละการฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางอาชญา วางศาสตราได้ มีความละอาย มีความเอ็นดู อนุเคราะห์ด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์ทั้งหลาย ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีอายุยืน

คนเบียดเบียนสัตว์ด้วยการชกต่อยตบตี ด้วยก้อนดิน ด้วยท่อนไม้ หรือศาสตรา ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีโรคมาก

คนไม่เบียดเบียนสัตว์ด้วยการชกต่อยตบตี ด้วยก้อนดิน ด้วยท่อนไม้ หรือศาสตรา ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีโรคน้อย

คนมักโกรธ มากด้วยความแค้นเคือง ถูกเขาว่าเล็กน้อยก็ขัดใจ โกรธเคือง พยาบาท มาดร้าย ทำความโกรธ ทำร้าย และทำความขุ่นเคืองให้ปรากฏ ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีผิวพรรณทราม

คนไม่มักโกรธ ไม่มากด้วยความแค้นเคือง ถูกเขาว่ามากก็ไม่ขัดใจ ไม่โกรธเคือง ไม่พยาบาท ไม่มาดร้าย ไม่ทำความโกรธ ไม่ทำร้าย และไม่ทำความขุ่นเคืองให้ปรากฏ ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีผิวพรรณงามน่าดูน่าชอบใจ

คนมีใจริษยา ย่อมริษยา มุ่งร้าย ผูกใจอิจฉาในลาภสักการะ ความเคารพ ความนับถือ การไหว้ และการบูชาของตนอื่น ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมียศมีอำนาจน้อย

คนมีใจไม่ริษยา ย่อมไม่ริษยา ไม่มุ่งร้าย ไม่ผูกใจอิจฉาในลาภสักการะ ความเคารพ ความนับถือ การไหว้ และการบูชาของคนอื่น ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมียศมีอำนาจมาก

คนไม่ให้ข้าว น้ำ ผ้า ยาน ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่อาศัย เครื่องตามประทีป แก่ใคร ๆ แก่สมณะหรือพราหมณ์ ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีโภคะทรัพย์น้อย

คนให้ข้าว น้ำ ผ้า ยาน ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่อยู่อาศัย เครื่องตามประทีป แก่สมณะหรือพราหมณ์ ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีโภคะทรัพย์มาก

คนกระด้าง เย่อหยิ่ง ไม่กราบไหว้คนที่ควรกราบไหว้ ไม่ลุกรับคนที่ควรลุกรับ ไม่ให้ที่นั่งแก่คนที่สมควรนั่ง ไม่ให้ทางแก่คนที่สมควรแก่ทาง ไม่สักการะคนที่ควรสักการะ ไม่เคารพคนที่ควรเคารพ ไม่นับถือคนที่ควรนับถือ ไม่บูชาคนที่ควรบูชา ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนเกิดในสกุลต่ำ

คนไม่กระด้าง ไม่เย่อหยิ่ง กราบไหว้คนที่ควรกราบไหว้ ลุกรับคนที่ควรลุกรับ ให้ที่นั่งแก่คนที่สมควรนั่ง ให้ทางแก่คนที่สมควรแก่ทาง สักการะคนที่ควรสักการะ เคารพคนที่ควรเคารพ นับถือคนที่ควรนับถือ บูชาคนที่ควรบูชา ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนเกิดในสกุลสูง

คนไม่เข้าไปหาสมณะหรือพราหมณ์แล้ว สอบถามว่า อะไรเป็น

กุศล อะไรเป็นอกุศล อะไรมีโทษ อะไรไม่มีโทษ อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ อะไรเมื่อทำแล้ว ไม่เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เป็นไปเพื่อทุกข์สิ้นกาลนาน หรือว่าอะไรเมื่อทำแล้ว เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูลเพื่อความสุขสิ้นกาลนาน ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีปัญญาทราม

คนเข้าไปหาสมณะหรือพราหมณ์แล้ว สอบถามว่า อะไรเป็นกุศล อะไรเป็นอกุศล อะไรมีโทษ อะไรไม่มีโทษ อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ อะไรเมื่อทำแล้ว ไม่เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เป็นไปเพื่อทุกข์สิ้นกาลนาน หรือว่าอะไรเมื่อทำแล้ว เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เป็นไปเพื่อความสุขสิ้นกาลนาน ย่อมนำเข้าไปสู่ความเป็นคนมีปัญญามาก.

สัตว์ทั้งหลาย มีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตตามกรรม.

เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแล้วอย่างนี้ สุภมาณพ โตเทยยะกราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า แจ่มแจ้งแล้ว พระเจ้าข้า แจ่มแจ้งแล้วพระเจ้าข้า พระโคดมผู้เจริญ ทรงประกาศธรรมโดยปริยายมิใช่น้อย เปรียบเหมือนหงายของที่คว่ำ หรือเปิดของที่ปิด หรือบอกทางแก่คนหลงทาง หรือตามประทีปในที่มืด ด้วยหวังว่า ผู้มีตาดีจักเห็นรูปได้ฉะนั้น ข้าพระองค์นี้ขอถึงพระโคดมผู้เจริญ พระธรรม และพระภิกษุสงฆ์ว่าเป็นสรณะ ขอพระโคดมผู้เจริญ จงทรงจำ ข้าพระองค์ว่า เป็นอุบาสก ผู้ถึงสรณะตลอดชีวิต ตั้งแต่บัดนี้ เป็นต้นไป.

จบ จูฬกัมมวิภังคสูตรที่ ๕



บุญกุศลตัวจริง

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์
(ท่านพ่อลี ธมฺมธโร)

วัดอโศการาม ตำบลท้ายบ้าน อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ
๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๐

๑. บุญกุศล คือ ตัวเจตนาเดิม ที่มีขึ้นในจิตตั้งแต่ในขณะแรกเริ่มที่เราคิดว่าจะทำความดี เช่นวันนี้เราคิดว่าอยากจะมาวัด พอคิดขึ้นเช่นนี้ก็เป็นตัวกุศลเกิดขึ้นในจิตแล้ว ต่อมาเราก็มาวัดมารับศีลมาฟังเทศน์ตามที่เราเจตนาไว้แต่ต้น เจตนาที่เราตั้งไว้ก็ย่อมสำเร็จ เป็นตัวบุญสมดังความตั้งใจ ถ้าเราคิดว่าวันนี้เราจะมาวัดรักษาศีลฟังธรรม แต่เผอิญมีคนมาทักท้วงห้ามปรามหรือติเตียนว่าอย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้เราใจเสีย ตัวกุศลที่เกิดขึ้นในดวงจิตของเรา คือเจตนาเดิมนั้นก็ย่อมดับสูญไป คราวนี้ถึงใครจะมาชักชวนให้มาวัดเราก็ต้องฝืนใจมา แล้วก็มานั่งทื่อ ๆ อยู่ไม่มีบุญกุศลเกิดขึ้นในดวงใจ เพราะบุญกุศลตัวจริงนั้นมันได้ดับตายไปแล้ว

๒. บุญที่ทำขึ้นใหม่ไม่ใช่บุญตัวจริง เช่น การทำทานรักษาศีลฟังเทศน์ หรือจะมานั่งสมาธิภาวนาก็ดี เหล่านี้หาใช่ตัวบุญที่แท้จริงไม่ แต่เรา

ก็ต้องหมั่นทำไว้ให้เสมอ ๆ เพื่อจะได้ส่งเสริมเพิ่มพูนบุญเก่าให้เจริญอ้วนพีขึ้น ไม่ให้มันตายหายสูญไปเสีย ดังนั้นพอเราคิดตั้งใจอยากจะทำความดีเมื่อใด ก็ให้รีบทำเสียทันที เมื่ออยากจะทำทานก็ให้ทาน เมื่ออยากจะรักษาศีลก็รักษาศีล เมื่ออยากจะฟังเทศน์ก็มาฟังเทศน์ เมื่ออยากจะภาวนาก็นั่งภาวนา ทำดังนี้ผลแห่งการกระทำของเราจึงจะมีความสมบูรณ์พร้อมทั้ง ๓ กาล คือ ใจของเราก็จะมีความสุขร่าเริงปีติอิ่มเอิบในส่วนแห่งบุญนั้น ตั้งแต่แรกที่คิดจะทำ กำลังทำอยู่และทำไปแล้ว ดังที่ท่านกล่าวว่า**โย ธัมมัง เทเสสิ อาทิกัลยาณัง มัชเฌกัลยาณัง ปะริโยสานะกัลยาณัง สาตถัง สะพยัญชะนัง เกวะละปะริปุณณัง ปะริสุทธังพรัหมะจะริยัง ปะกาเสสิ** ดังนี้

๓. เจตนาที่เราคิดว่า จะทำความดีในครั้งแรกนั้น เป็นตัวกุศลที่แท้จริง คือ ความดีในขั้นแรกเปรียบเหมือนกับเราตั้งใจปลูกต้นไม้ไว้ต้นหนึ่ง ต่อมาเมื่อเราบำเพ็ญทานก็เปรียบเหมือนเราหาปุ๋ยไปใส่ไว้ที่โคนต้นไม้นั้น รักษาศีลก็เท่ากับเราคอยระวังเก็บตัวบุ้งตัวหนอน ที่มันจะมาคอยกัดกินดอกกินใบ และทำอันตรายแก่ต้นไม้นั้น ส่วนภาวนาก็เท่ากับเราไปตักน้ำเย็น ๆ ที่ใสสะอาดมารดที่โคนต้น ไม่ช้าต้นไม้ของเรานั้นก็จะต้องงอกงามเจริญขึ้นทุกปี ๆ จนเกิดดอกออกผลให้เราได้กินอิ่มหนำสำราญสมความตั้งใจ ถ้าเป็นไม้ดอก มันก็จะมีสีสดงดงามกลีบใหญ่มีกลิ่นหอมชื่นใจ ถ้าเป็นไม้ผลลูกของมันก็จะต้องดกมีพันธุ์ใหญ่และรสหวาน เหตุนั้นทาน ศีล และภาวนา จึงเป็นการส่งเสริมเพิ่มพูนบุญเก่าด้วยประการฉะนี้

๔. ถ้าใจของเราเป็นโทษเสียแล้ว จะไปทำบุญทำทานอะไรก็ไม่ได้ผล เหมือนกับเราขนปุ๋ยไปใส่ต้นไม้ที่ตายแล้วดังนี้ เมื่อเราอยากจะกินน้อยหน่าสัก ๑ ลูก ก็ย่อมไม่ได้ผลสมใจ เพราะปุ๋ยที่ขนไปใส่โคนต้น

น้อยหน่านั้น มันก็ไปดีอยู่กับต้นหญ้า แตงกวา ผักเสี้ยน ผักขมหมด หาเป็นประโยชน์แก่ต้นน้อยหน่าซึ่งเราต้องการที่จะกินผลของมันนั้นไม่ ฉันใดก็ดี ความสำเร็จของเรา คือ ต้องการจะละตัวโลภะ โทสะและโมหะให้หมดไปก็ย่อมไม่ได้ผล ทำแต่บุญทานภายนอกไปแต่ไม่ทำกุศลภายในใจ บุญทานนั้นก็เท่ากับปุ๋ยของกุศลเท่านั้น เมื่อตัวจริงมันตายไปเสียแล้ว ปุ๋ยนั้นเราจะนำมากลืนกินเข้าไปได้อย่างไร เพราะมีแต่ของสกปรก ล้วนแต่ขี้วัวขี้ควายทั้งสิ้น เราจะไปเรียกร้องให้ปุ๋ยที่เลอะเทอะเหล่านี้มาช่วยอย่างไรได้ แต่ก็นับว่ายังดีกว่าคนที่ไม่ได้ใส่ปุ๋ยเสียเลย คือ ไม่มีศีล สมาธิ ปัญญา เพราะถึงอย่างไร ๆ ก็ยังพอจะได้เก็บต้นผักขม ผักเสี้ยนที่อยู่ใกล้ ๆ นั้น มาแกงเลียงหรือจิ้มน้ำพริกกินได้บ้าง

๕. ฉะนั้นขณะที่เราจะทำอะไรก็ตาม ต้องหมั่นตรวจดูว่าตัวบุญกุศลที่แท้จริงนั้น มีอยู่ในใจเราหรือไม่ บางคนทำบุญแต่ใจเป็นบาปก็เปรียบเหมือนข้าวหลาม ที่ข้างหน้าปากกระบอกมันก็สุกขาวดีแต่ก้นกระบอกยังเป็นข้าวสารดิบอยู่หรือไหม้ดำเกรียม เมื่อเป็นเช่นนี้ข้าวหลามนั้นก็ไม่เป็นอันกินเพราะมันดีไม่ทั่ว คนเรานั้นโดยมากกายกับใจ มักไม่ค่อยจะตรงกัน บางคนทำทานแต่ใจก็ยังโลภอยู่ เช่น คนที่ทำทานเพราะปรารถนาอยากร่ำรวยเป็นเศรษฐี ทำบาทเดียวจะขอแลกเอาตั้งหมื่นตั้งแสนก็มี บางคนรักษาศีลแต่ใจก็ยังโกรธ เกลียด พยาบาท อิจฉาริษยาคนนั้นคนนี้อยู่ บางคนนั่งสมาธิภาวนาเพราะอยากไปเกิดเป็นคนรูปสวยรูปงามก็มี บางคนก็อยากไปเกิดเป็นเทวดานางฟ้าอยู่บนสวรรค์ บางคนก็อยากจะเป็นนั่นเป็นนี่ ล้วนแต่ต้องการสิ่งตอบแทนทั้งนั้น บุญกุศลอย่างนี้ก็ยังใช้ไม่ได้

๖. ทานนั้น ท่านให้ทำเพื่อกำจัดความโลภ ศีลก็รักษาเพื่อกำจัดความโกรธ ภาวนาก็เพื่อกำจัดความหลง ไม่ใช่ทำเพื่อพอกพูนกิเลสเหล่านี้

บางคนมานั่งสมาธิภาวนา กายกิริยาภายนอกเงียบสงบ หลับตานิ่งตัวตรง ไม่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว มารยาทภายนอกเป็นไปด้วยดีและเรียบร้อยทุกอย่าง แต่ดวงใจเตลิดเปิดเปิงไปนอกบ้านนอกช่อง ไปอยู่ตามสวนบ้างตามนาบ้าง บางคนใจแล่นไปถึงเมืองนอกเมืองนา ไปหาเพื่อนหาฝูงหาลูกหาหลาน และคิดอะไรต่ออะไรไปต่าง ๆ ก็มี ใจไม่ได้นั่งอยู่กับตัวเลย อย่างนี้เรียกว่า กายกับใจไม่ตรงกัน เหมือนข้าวหลามที่ภายนอกมันสุกดี แต่ข้างในมันยังดิบอยู่

๗. ถ้าพวกเรามีความระมัดระวังให้กุศลตัวจริงมีอยู่ในใจแล้ว จะทำบุญทำกุศลสิ่งใดก็จงทำไปเถิด อย่าให้มาวัดความซากของกุศลที่ตายไปแล้ว คือเจตนาเดิมที่คิดว่าวันนี้ เราจะมาวัดมาทำบุญ มารักษาศีลและภาวนา แต่พอถูกใครเขาว่าก็ใจเสียแล้วฝืนใจมา ทำบุญเช่นนี้บุญย่อมช่วยอะไรไม่ได้เลย

๘. การที่เราต้องพากันมาฝึกหัด อบรมจิตใจให้มั่นคงกล้าแข็งอยู่ในธรรมเช่นนี้ ก็เพราะโดยมากนั้นคนเราจะต้องผจญกับภัยของโลกอยู่ ๓ อย่าง คือ

๑. ความทุกข์เจ็บไข้ยากจนข้นแค้น

๒. ความตาย

๓. เพื่อนหรือคนพาลที่เป็นศัตรู เหตุนั้นเราจึงต้องเตรียมตัวไว้เพื่อเหตุการณ์เหล่านี้ผ่านเข้ามาเมื่อใด เราจะได้มีใจเข้มแข็ง ต่อสู้กับสิ่งเหล่านี้ได้ด้วยความองอาจกล้าหาญ ไม่ต้องหวั่นกลัว ถึงมันจะมาท่าไหน เราก็มีวิธีที่จะต่อสู้กับมันได้ทุกอย่าง เหตุนั้นพระท่านจึงให้ศีลให้พรว่า **อิจฉิตัง ปัตถิตัง ตุมหัง ขิปปะเมวะ สะมิชฌะตุ** แปลว่า เมื่อท่านปรารถนาสิ่งใดก็จงสำเร็จโดยฉับพลัน คือ เมื่อใจของเรามีอำนาจ กล้าแข็ง

แล้วจะคิดนึกสิ่งใดก็ย่อมสำเร็จหมด

๙. ผู้ที่ปล่อยให้ตัวกุศลเดิมของตนดับหรือตายไปจากใจ แล้วมาทำทานศีลภาวนาใหม่ ผลที่คิดครั้งแรกย่อมไม่สำเร็จ แต่ก็ดีกว่าคนที่ไม่ทำเลย ตัวกุศลเดิมของเรานั้นเปรียบเหมือนกับต้นไม้ ถ้าต้นไม้เราไม่ตายยิ่งใส่ปุ๋ยมันก็ยิ่งจะงอกงามใหญ่ กิ่งก้านดอกใบของมันก็แตกสาขาออกไป กล่าวคือกายก็จะงามสงบ มือจะทำอะไรก็เป็นบุญ เท้าจะย่างก้าวไปที่ไหนก็เป็นบุญ ปากจะกล่าววาจาใดก็เป็นบุญ ใจจะนึกคิดสิ่งใดก็เป็นบุญล้วนแต่เป็นบุญไปหมดทั้งก้อนกาย เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้นั้นก็จะมีแต่ความสุข

๑๐. คำว่าศีลนี้ กล่าวโดยพยัญชนะก็ได้แก่ การที่สมาทานศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ กล่าวโดยความหมายก็คือ การคิด พูด ทำ โดยไม่เบียดเบียนใคร คิดก็โดยเมตตาจิต พูดก็โดยเมตตาจิตและทำก็โดยเมตตาจิต กล่าวโดยรสคือความเย็น ฉะนั้นการสมาทานศีลจึงมิใช่ตัวศีล แต่เป็นการใส่ปุ๋ยตัวศีล คือเจตนาเดิมของเราให้มันอ้วนพีขึ้นเท่านั้น

๑๑. ศีล คำนี้ก็น่าจะมาจาก สีละ หรือ ศิลา ที่แปลว่าหิน ฉะนั้นผู้มีศีลจึงควรทำใจของตนให้ใหญ่เหมือนก้อนหิน ก้อนหินนั้นลักษณะของมันเป็นอย่างไร มันแน่นหนามั่นคงและเก็บความเย็นไว้ในตัวของมันเอง ถึงแดดจะเผาตลอดวัน ฝนจะตกตลอดคืน มันก็ไม่มีอาการหวั่นไหว นอกจากนั้นยังรักษาความเย็นเป็นปกติอยู่เสมอ ที่ว่าเย็นนั้นเย็นอย่างไร เย็นกล้าหาญ คล่องแคล่ว รอบคอบ เย็นอย่างนี้แหละเป็นศีล ไม่ใช่เย็นอย่างคนที่ทำอะไรเฉื่อยชา เชื่องช้าหรืออืดอาด ลักษณะอย่างนั้นเขาไม่เรียกว่าคนเย็น ๆ ต้องเย็นด้วยศีลที่มีในตัว คนมีศีลก็เหมือนกับมีน้ำอยู่ในบ้านของเรา เมื่อมีน้ำอยู่ในบ้านของเราแล้ว ไฟมันจะลุกลามเข้ามาได้อย่างไร เมื่อใครมีความเย็นเข้าไปรักษาดวงจิตอย่างนี้ โกรธ เกลียด พยาบาทมัน

จะมีมาแต่ไหน นอกจากนี้ศิลาหรือก้อนหินนี้ยังจะเก็บไฟไว้ในตัวของมันได้อีก แต่มิใช่ไฟกิเลส เป็นไฟเย็นที่นำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างดี เช่น หินกับหินเมื่อนำมาตีหรือกระทบกันเข้า มันก็จะเกิดเป็นไฟขึ้นทันที ซึ่งเราอาจนำมาใช้ในการหุงต้ม หรือนำมาใช้ให้เกิดแสงสว่างก็ได้ ประโยชน์ของศีลเป็นดังนี้

๑๒. คำว่าบุญกุศล โดยอรรถหมายถึง ใจที่เบิกบานมั่นคงและถาวร เหมือนกับใจของเราในขณะที่กำลังเจริญเมตตาภาวนากันอยู่นี้ โดยพยัญชนะก็ได้แก่การสวดมนต์สมาทานศีล เหตุนั้นผู้ใดมีศีลก็ย่อมถึงความบริสุทธิ์เป็นบุญกุศลได้ ท่านจึงว่า **เกวะละปะริปุณณัง ปะริสุทธัง พรัหมะจะริยัง ปะกาเสสิ**

๑๓. คนที่เจริญสมาธิแต่ไม่มีจิตตั้งมั่นในบุญกุศลอย่างแท้จริงแล้ว พญามารเขาก็จะยิ้มเข้ามาหาเรา กล่าวคือ ขันธมารก็เจ็บปวดไปตามร่างกาย สัญญาก็วุ่นวาย สังขารก็คิดไปร้อยแปดพันประการ วิญญาณก็รู้ไปต่าง ๆ ดวงใจผู้นั้นก็จะพังทลาย บุญกุศลก็สูญหายไปหมด เหมือนข้าวหลามที่มันสุกไม่ทั่ว กินแล้วก็ท้องเสีย

๑๔. การทำสมาธิ ต้องอย่ากดบังคับใจให้มากนัก แล้วก็อย่าปล่อยให้เหลิงจนเกินไป ตอนไหนควรบังคับก็บังคับ ตอนไหนควรปล่อยก็ปล่อย ข้อสำคัญต้องมีวิตก วิจาร กำกับอยู่เสมอ ที่เรียกว่าคุณสมบัติ ใจของเราก็จะไม่เขวไถลถลากออกนอกความดี ธรรมดาความดีแล้วก็มักจะต้องมีความชั่วเข้ามาแทรก เหมือนคนที่ร่ำรวยก็มักจะต้องมีโจรผู้ร้ายมาคอยดักปล้น ทำบุญทำกุศลก็ต้องมีพญามาร ฉะนั้นเวลานั่งต้องคอยระวังอย่าให้เป็นมิจฉาสติและมิจฉาสมาธิได้

๑๕. มิจฉาสติ คือใจที่ออกไปนอกตัว นอกไปจากมหาสติปัฏฐาน

คือ กาย เวทนา จิต ธรรม กายนั้นก็คือลมหายใจ เวทนาก็คือความสบายหรือไม่สบาย จิตก็คือรู้อยู่กับตัว ธรรมก็คือปัจจุบันธรรม

๑๖. มิจฉาสมาธิ คือความลืมตัว เผลอตัว เป็นต้นว่า ตัวนั่งอยู่อย่างไรก็ไม่รู้ ใจออกไปที่ไหนบ้างก็ไม่รู้ กลับมาอย่างไรก็ไม่รู้ ใจไม่ตั้งอยู่กับสติและขาดสัมปชัญญะความรู้ตัวด้วย

๑๗. เมื่อสมาธิของเราตั้งมั่น จิตก็สูงขึ้นและจิตที่สูงแล้วก็ย่อมไม่มีสิ่งใดมาทำลายคุณความดีได้ เปรียบเหมือนกับดาว หรือพระจันทร์พระอาทิตย์ที่สุกสว่างบนท้องฟ้า ถึงแม้จะมีเมฆผ่านมาในบางคราว แต่เมฆนั้นก็ไม่สามารถที่จะเล็ดลอดหรือแทรกซึมเข้าไปทำลายแสงสว่าง ในดวงดาวหรือพระจันทร์พระอาทิตย์นั้น ให้ขุ่นมัวหรือดับลงได้

๑๘. บุญกุศล คือแม่บุญหรืออริยทรัพย์เมื่อเกิดขึ้นในใจแล้ว จงรักษาไว้ให้ดี อย่าให้ใครมาแตะต้องได้ มีแม่ทรัพย์ก็เปรียบเหมือนมีโคตรเพชร ใครมีเม็ดเดียวก็นอนกินสบาย ดีกว่าลูกทรัพย์ คือไร่นาวัวควายข้าทาสบริวาร ตั้งหลายร้อยเท่า เพราะสิ่งเหล่านี้มันอยู่ไกลตัวและดูแลก็ลำบาก ถ้าเรามีโคตรเพชรแล้วห่อสำลีไว้ให้ดี มันก็จะงอกขึ้นทีละน้อย ๆ อย่างนี้เรียกว่าเพชรดิบไม่ใช่เพชรสุก ถ้าเราไปขัดถูหรือเจียระไนมันเข้าแล้ว มันก็จะกลายเป็นเพชรสุกไป ถึงจะเอามาเก็บไว้ร้อยปีมันก็ไม่งอกออกมาได้ฉันใด เมื่อสมาธิเกิดขึ้นในจิตของเราแล้ว ต้องรักษาไว้ให้ดีอย่าให้สัญญาอันใดมาแตะต้องได้ สมาธิของเราก็จะเจริญขึ้นเป็นลำดับ จิตก็จะสูงขึ้น ๆ ทุกทีความสุขความเย็นก็จะบังเกิดมีไหลตามมา สิ่งที่ปรารถนาก็จะเป็นผลสำเร็จได้ทุก ๆ ประการ ผู้นั้นก็จะบรรลุถึงซึ่งมรรคผลนิพพานนั้นแล

พระธรรมเทศนา ๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๐๐

๑. ความสุขที่มนุษย์ทุกคนปรารถนานั้น ย่อมสำเร็จขึ้นได้จากใจอย่างเดียวเท่านั้น แต่ความสุขนี้บางอย่างก็ไม่ใสสะอาด ความสุขที่ใสสะอาดย่อมเป็นความสุขที่สูงสุดในพระศาสนา คือพระนิพพาน ความสุขที่นอกจากนี้แล้วก็ย่อมไม่มีความสุขที่ใสสะอาด

๒. ใจที่จะสำเร็จเป็นความสุขได้ก็ต้องอาศัยธรรมะเป็นหลัก เหตุนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เรารู้จักธรรมะ เพื่อจะได้นำไปใช้ประกอบคุณความดี ให้เกิดประโยชน์สุขแก่เราตามต้องการ

๓. การปฏิบัติธรรม ธรรมะเป็นสิ่งสำคัญยิ่งอย่างไร เป็นสิ่งสำคัญก็เพราะธรรมะเป็นสิ่งที่จะต้องทำความร่มเย็นให้แก่ผู้นั้นโดยเฉพาะอย่าง ๑ อย่างที่ ๒ เป็นสิ่งที่จะช่วยให้ความสุขแก่ประชาชนพลเมืองได้ด้วย ถ้าโลกเราปราศจากธรรมะแล้ว ความสุขก็จะหาที่ไหนไม่ได้เลย เหตุนั้นเราจึงต้องแสวงหาธรรมะมาให้แก่จิตใจ เพราะความเป็นอยู่ในโลกทุกวันนี้จะต้องมีเหตุการณ์ต่าง ๆ เข้าไปแทรกซึมในจิตใจคน ถ้าสิ่งใดมีธรรมะกำกับอยู่ สิ่งนั้นก็เป็นเหตุนำมาซึ่งความสุขได้ ถ้าสิ่งนั้นไม่มีธรรมะกำกับอยู่แล้วก็ย่อมนำมาซึ่งความไม่สงบ

๔. คนเรานี้เปรียบเหมือนกับต้นไม้ ถ้าต้นใดมากไปด้วยดอกดกไปด้วยผล มีกิ่งก้านใบแน่นหนา ลมพายุพัดไปมาก็ไม่โค่นไม่เอน ต้นไม้นั้นก็ย่อมเป็นที่ร่มรื่นให้ความสุขแก่นกกา และทั้งคนเดินทางผ่านมาก็จะพักอาศัยได้ร่มเย็น นี่ก็เปรียบเหมือนกับผู้ที่มีธรรมะเป็นหลักมั่นคงอยู่ในใจ ผู้นั้นก็ย่อมเป็นที่ร่มเย็นแก่คนอื่นด้วย ธรรมะเปรียบเหมือนกับละอองฝน ที่ให้ความสดชื่นงดงามแก่ต้นไม้ทั้งหลาย บุคคลใดมีธรรมรักษาตัวอยู่ผู้นั้นก็ย่อมมีความสุขและเยือกเย็น นอกจากนี้ยังจะได้แผ่เผื่อเจือจาน

ความสุขไปให้แก่ประชาชน ตลอดจนถึงสัตว์เดรัจฉานด้วย

ตัวอย่างเช่น พระพุทธเจ้าของเรานั้น เดิมทีเมื่อท่านยังทรงเป็นฆราวาสอยู่ ท่านก็เป็นโอรสของพระมหากษัตริย์ที่ทรงอำนาจวาสนาองค์หนึ่ง ศฤงคารบริวารของท่านก็มีมากมายก่ายกอง ปราสาทพระราชวังก็ใหญ่โตมหาศาล จะทรงปรารถนาสิ่งใดก็มีพร้อมทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ขัดข้องแต่ประการใด แต่ถึงกระนั้น พระองค์ก็ยังทรงเห็นว่าความว่าสุขเหล่านี้ ก็เหมือนผลกล้วยที่มันสุกอยู่บนยอดของมัน ย่อมไม่พ้นไปจากปากเหยี่ยวปากกาได้ โดยเหตุนี้พระองค์จึงทรงสละสมบัติอันมหาศาลเหล่านั้นเสียและออกบรรพชาแสวงหาความสุขอันแท้จริงที่เป็นสิ่งถาวรคือทางพ้นทุกข์ เมื่อพระองค์ทรงค้นพบได้แล้วก็ถึงกับเปล่งพระอุทานในใจว่า สุขหนอ ๆ

ถึงแม้บางครั้ง พระองค์จะต้องทรงประสบกับเหตุการณ์ลำบากยากแค้น เช่น ทุรกันดารในอาหาร หรือในความเป็นอยู่ภายนอกอย่างใดอย่างหนึ่งก็ดี พระองค์ก็ไม่ได้ทรงเห็นว่าสิ่งนั้น ๆ เป็นความทุกข์หรือเดือดร้อนแต่ประการใด และก็ยังทรงเปล่งพระอุทานได้เสมอว่าสุขหนออยู่เช่นนั้น จนเขาลือกันว่าสมณโคดมเป็นบ้า เมื่อพระองค์ทรงค้นพบความสุขอันแท้จริงอย่างนี้แล้ว ก็เป็นเหตุให้คิดเมตตาสงสาร ในความโง่เขลาเบาปัญญาของปวงมนุษย์และสัตว์โลกทั่วไป ที่ต้องยังพากันจมอยู่ในกองทุกข์อย่างน่าสมเพชเวทนา ไม่มีหนทางที่จะรอดพ้นไปจากความทุกข์ได้

เมื่อเกิดความสงสารขึ้นเช่นนี้ พระองค์จึงได้เสด็จจาริกไปตามบ้านน้อยเมืองใหญ่ ทุกละแวกตำบลเพื่อทรงโปรดเทศนาแนะนำสั่งสอนประชาชน ให้ได้รู้จักธรรมะและข้อปฏิบัติอันจะเป็นทางนำตนให้พ้นไปจากกองทุกข์ และได้ประสบความสุขอันแท้จริงอย่างพระองค์บ้าง บรรดาคนทั้งหลายที่ได้มาฟังธรรมของพระองค์แล้ว ต่างก็ได้เกิดศรัทธาความเชื่อปสาทะความเลื่อมใสในคำสั่งสอนของพระองค์เป็นอันมาก และได้นำไป

ปฏิบัติกันจนได้สำเร็จความสุขอันประเสริฐก็มี ต่อจากนั้นก็ได้พาลูกหลานมาฟังธรรมของพระองค์อีกมากมาย และคนทั้งหลายเหล่านั้นก็มาได้เห็นผลมากขึ้นเป็นลำดับ

พระพุทธศาสนาจึงได้ขยายตัวแพร่หลายออกไปหลายทิศหลายทาง ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากบรรพบุรุษพ่อแม่ปู่ย่าตายาย ที่ท่านได้แลเห็นอานิสงส์มาแล้ว เป็นผู้แนะนำชักจูงลูกหลานของท่าน ดังนั้นคนชั้นหลัง ๆ จึงได้พากันนับถือเรื่อยมา พระพุทธศาสนามาปรากฏมีชื่อเสียงมากที่สุด ก็คือในประเทศสยามหรือประเทศไทยเรานี้ เพราะคนที่นับถือก็มีตั้งแต่ชั้นที่ต่ำสุด ชั้นกลางจนถึงชั้นสูงสุด การศึกษาพระปริยัติธรรมก็มีตั้งแต่ขั้นต่ำขั้นกลางไปถึงขั้นสูงสุด ส่วนการปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน มีทั้งขั้นเลวต่ำ ขั้นกลาง และขั้นสูง ขั้นต่ำได้แก่พวกเราที่กำลังมาศึกษาฝึกหัดอบรมกันอยู่นี้ ขั้นกลางก็นับแต่พระโสดาบันขึ้นไป ขั้นสูงก็ได้แก่พระอรหันต์ขีณาสพ

ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยความสังเกตจึงจะรู้ได้ ขั้นต่ำขั้นเลวนั้นมีมาก ขั้นกลางขั้นสูงนั้นมีน้อย ขั้นเลวที่สุดได้แก่ ผู้ที่ต้องการสร้างความดีแต่มีเจตนาชั่ว ฉะนั้นการปฏิบัติของเรานี้จึงสุดแล้วแต่ใครจะเลือกกินดอก กินใบหรือกินผล เราจะเป็นผู้ฉลาดเก็บดอกผลกินได้ ก็ต้องอาศัยปัญญา คือแสงสว่างที่เรียกว่าตาใจหรือตาใน ส่วนตานอกนั้น คือ ตาเนื้อ ดวงตาในนี้เราจะต้องอาศัยสมาธิ จึงจะเกิดแสงสว่างขึ้นในดวงใจของเรา และมองเห็นสิ่งที่เป็นความจริงได้ ส่วนตานอกหรือตาเนื้อนั้น มันคอยแต่หลอกลวงใจของเราอยู่เสมอ ให้เชื่อไปอย่างนั้นเห็นไปอย่างนี้

เหตุนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงทรงสอน ให้เรามีตาในไว้สำหรับดูกาลไกล ตัวเรานี้มันมีอยู่เป็น ๒ ตัว ตัวนอกได้แก่กาย ตัวในได้แก่ใจ ตัวนอกของเรานี้เป็นเหมือนกับฝุ่น เป็นตัวทุกขธาตุ แม้เราจะพากันป้อยอเลี้ยงดู

เสียข้าวของเงินทองไปมากมายเพียงไร มันก็ไม่อยู่กับเรา ในที่สุดก็ต้องกลายเป็นขี้เถ้าจมดินหมด ส่วนใจที่เป็นตัวจริงของเรานี้ เรากลับไม่ค่อยจะได้เลี้ยงดูให้อะไรแก่มันเลย เหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า คนเรานั้นยังพากันหลงงมงายอยู่มากนัก ตัวจริงของตนนั้นกลับมองไม่เห็น ไปมองเห็นอยู่แต่ตัวหลอก ซึ่งจะเปรียบแล้วก็เหมือนกับลิงที่มองเห็นเงาของตัวเองในกระจก แล้วสำคัญว่าเป็นเจ้าลิงอีกตัวหนึ่ง ก็แลบลิ้นปลิ้นตาใส่เงาตัวเอง หลอกกันไปหลอกกันมาในที่สุดก็เหนื่อยเปล่า

ตัวจริงของเรานี้ก็ได้แก่จิตตัวหนึ่ง ส่วนร่างกายนั้นเป็นเพียงตัวหลอก ๆ นี้ถึงแม้สวมมงกุฎหรือชฎาให้มันเป็นวิเศษวิโสเพียงใด มันก็จะเป็นอยู่ของมันเท่านี้แหละ คือเกิดมาแล้วก็แก่ แล้วก็เจ็บ แล้วก็ตาย ถึงใครจะมีความรู้มีการศึกษา สำเร็จวิชาชั้นสูงสุดมาจากไหน ๆ มันก็เป็นของมันอยู่เท่านี้ ไม่พ้นจากความตายไปได้ เหตุนั้นผู้มีปัญญาท่านจึงมาใฝ่ใจในสิ่งที่มีสาระ คือตัวที่รับผิดชอบในสิ่งทั้งหลาย ได้แก่ ดวงจิตของเรานี้ ส่วนร่างกายมิได้รับผิดชอบในบุญบาปอะไรเลย เช่น เราไปลักขโมย หรือฆ่าเขาตาย ร่างกายก็หาไปตกนรกไม่ หรือจะสร้างความดีอย่างใดร่างกายก็ไม่ไปสวรรค์ด้วย แต่ตัวจิตซึ่งเรามองไม่เห็นนี้แหละเป็นผู้ไป อาการที่มันไปนั้นเรามองไม่เห็นด้วยตา แต่มันเปลี่ยนสถานที่ย้ายที่ได้ เช่น จะไปสุคติหรือทุคติ มันก็เรื่องจิตเรื่องใจทั้งสิ้น เหตุนั้นบุคคลที่ได้ฝึกหัดอบรมจิตใจให้มีธรรมะ จึงเรียกว่ารักตนของตน ใครไม่ฝึกหัดจิตใจ ก็เรียกว่าเป็นผู้อยู่ในที่มืดคืออวิชชา

๕. เมื่อวิชชา คือแสงสว่างเกิดขึ้นในใจแล้ว ใจนั้นจึงจะมีแข้งมีขามีตามีมือ คิดทำการสิ่งใดก็สำเร็จหมด ถ้าไม่มีวิชชาแล้วใจก็มืดมองไม่เห็นอะไร จะต้องอาศัยแต่ร่างกายอย่างเดียว ถ้าใครมาปฏิบัติให้เกิดตาใจ

ได้แล้ว ก็จะมองเห็นได้ว่าร่างกายนั้นเป็นอย่างหนึ่ง ใจนั้นก็เป็นอย่างหนึ่ง หาได้เป็นคนเดียวกันไม่ เดี๋ยวนี้ใจของเรายังเป็นเด็กอยู่ จึงต้องอาศัยกายเป็นพี่เลี้ยง ถ้าเราฝึกหัดใจแล้ว ใจก็จะโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่แล้วมันก็จะทิ้งกายได้ ธรรมดาของเด็กนั้นก็จะต้องอาศัยพี่เลี้ยงไปก่อน ถ้าเด็กนั้นถูกเลี้ยงดูให้เจริญเต็มที่แล้ว มันก็จะหนีจากคนเลี้ยงนั้น ไม่ต้องมาอุ้มมาหอบกันต่อไป ถ้าเราไม่รู้จักฝึกหัดจิตใจ ใจของเราก็จะต้องเป็นเด็กอยู่อย่างนี้เรื่อยไป ก็หอบแต่ร่างกายไป หอบไปที่เราเป็นทุกข์อันนั้น ก็เพราะใจของเรามันเป็นเด็ก ธรรมดาของเด็กนั้นก็จะต้องถูกเขาล่อหลอกอยู่เสมอ มิฉะนั้นมันก็จะไปเที่ยวซุกซนและทำความเสียหายขึ้น

เหตุนั้นร่างกายกับจิตนี้ท่านจึงเปรียบเหมือนชะมดกับจอมปลวก เจ้าจอมปลวกก็เพียรขนแต่ดินมาใส่เพื่ออุดช่อง เจ้าชะมดก็คอยแต่พังรูจะออกไปท่าเดียว เหตุนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราหาที่อยู่ คือ สรณะ ไม่ต้องอาศัยจอมปลวกสร้างธรรมะให้เป็นที่อยู่ของดวงจิต เพราะคนเราทุกวันนี้ไม่มีบ้านอยู่ ถึงจะไปนั่งไปนอนที่ไหนใจก็ไม่อยู่ อยู่ได้ก็แต่ร่างกาย เหตุนั้นใจจึงไม่มีความสุข เหมือนกับคนที่สัญจรไปมา ย่อมไม่มีความสุขในการเดินทาง เพราะทั้งเหนื่อยก็เหนื่อยและแดดก็ร้อน คำว่าบ้านในที่นี้หมายความถึงหลักของสมาธิ

ฉะนั้นถึงใครจะมีสมบัติอะไรมากมายก็ตาม ถ้าไม่มีบ้านอยู่คนนั้นย่อมไม่มีความสุขฉันใด คนที่ไม่มีสมาธิคือหลักของใจ ถึงจะทำบุญกุศลมากมายเท่าไร ๆ ก็ไม่มีความสุขเช่นเดียวกัน เหตุนั้นเราจึงควรพากันฝึกหัดอบรมใจให้มีสมาธิ การฝึกใจนี้ก็เหมือนกับเรากินข้าวแล้ว เราก็จะต้องดูแลเก็บภาชนะถ้วยชามมาล้างเช็ดให้สะอาด เมื่อถึงเวลาจะรับประทานอีกก็จะได้หยิบมาใช้สอยได้สะดวก จิตใจของเราที่ใช้ประกอบในกิจการใด ๆ ก็ตาม เราก็จะต้องคอยหมั่นขัดหมั่นล้างให้สะอาดเช่นเดียวกัน

๖. ขอให้พากันคิดว่า ในขณะนี้เราได้มุ่งหน้าก้าวเข้ามาพึ่งร่มโพธิ์ คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะแล้ว เมื่อบำเพ็ญความดี เราจะไม่เอาใจไปฝากไว้ในโลกกับบุคคลใด หรือวัตถุสิ่งใดเป็นอันขาด เราจะขอฝากใจของเราไว้กับพระอย่างเดียว คือให้ใจมันไหลไปในพุทธานุสติ ไม่ข้องเกี่ยวกับสิ่งใดทั้งหมด เอาสติมาสำรวจอยู่ที่ใจของเรา เอาร่างกายเป็นสนามเล่น มีสติประจำใจอยู่เสมอ ลมหายใจเข้าไปเป็นอย่างไร เราก็รู้ ลมหายใจออกมาเป็นอย่างไร เราก็รู้ อย่างนี้เรียกว่าตั้งอยู่ในพุทธานุสติ เป็นข้อที่ ๑.

๒. ทำดวงใจให้สะอาด เรื่องที่เป็นไปกับด้วยนิวรณธรรม เช่น เกลียดคนโน้น ชังคนนี้ รักคนนั้น เรื่องที่ชอบไม่ชอบ ดีไม่ดีเราไม่ใส่ใจทั้งสิ้น ต้องตั้งใจว่าเราจะทำดวงจิตของเราให้พ้นไปจากสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ จิตของเราก็จะมีตัวธรรมเกิดขึ้น มีความเย็น แล้วก็มองดูความไม่สะอาดของตนว่า ความเป็นอยู่ของเราทุกวันนี้เป็นความสะอาด หรือไม่สะอาด ความไม่สะอาดก็ได้แก่ จิตที่เจือไปด้วยกิเลส ขณะทำความสงบอยู่ เราอย่าไปตรึกนึกคิดถึงรูป รส กลิ่น เสียงภายนอก ที่เรียกว่ากามวิตกพยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก ตัวโลภถ้ามันจะเกิดขึ้นในจิตก็พยายามล้าง อย่าให้มันเกิดขึ้นได้ ตัวโกรธถ้ามันจะเกิดขึ้นในจิตก็พยายามล้าง อย่าให้มันเกิดขึ้นได้ ตัวโมหะความหลงก็เช่นเดียวกัน พยายามไล่ความชั่วออกไปให้หมด นี่แหละเรียกว่าจิตตะวิสุทธิ์ ถ้าดวงจิตมันหยุดเมื่อใด นั่นแหละความบริสุทธิ์จึงจะเกิดขึ้นเหมือนคนที่หยุดนั่งพักใต้ต้นไม้ ความเหนื่อยก็จะหายไป เหงื่อไคลก็จะไม่มี

ราคะโทสะโมหะนี้เปรียบเหมือนกับเหงื่อไคลที่เปียกเปื้อนใจของเรา เมื่อใครมาสลัดเหงื่อไคลทั้งหลายทิ้งเสียได้ ใจผู้นั้นก็จะสะอาดเหมือนคนที่นั่งใต้ต้นไม้ ได้แก่การพึ่งต้นโพธิ์ คือ พุทธคุณ เมื่อดวงจิตผู้ใดไปตั้ง

อยู่ในคุณธรรม ดวงจิตผู้นั้นก็สบายร่มเย็น ความเย็นเกิดจากความสงบนิ่ง เมื่อความเย็นความสะอาดนี้มีมากเข้า ๆ ดวงจิตก็จะใสเหมือนน้ำเกิดแสง เป็นความสว่างขึ้นในจิตใจของเรานี้ บางคราวมันสะอาดแต่ไม่ใส กล่าวคือยังไปข้างหน้ามาข้างหลังไม่คงที่ ผู้ที่มีใจใสแล้วก็ย่อมจะเกิดวิชชาขึ้นในตน ที่เรียกว่า **จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ**

บุคคลนั้นก็จะมีตาเป็น ๓ ตา มีหูเป็น ๓ หู ตาอดีตได้แก่ ปุพเพนิวาสญาณ ตาอนาคตได้แก่ จุตูปปาตญาณ ตาปัจจุบันได้แก่ อาสวักขยญาณ ปล่อยวางเสียได้ซึ่งสิ่งที่เป็นโทษ ดวงจิตผู้นั้นก็จะไม่ติดอยู่ในอดีตอนาคต ไม่ติดอยู่ในปัจจุบัน ดังนั้นใครทำสมาธิให้เกิดขึ้นในตน ผู้นั้นก็จะมีดวงตาถึง ๓ ดวง กล่าวคือ ตานอกข้างซ้ายก็รับของดี ตานอกข้างขวาก็รับของที่ชั่ว แล้วก็ส่งไปให้ตาใน ตาในก็เป็นปกติ มีหู ๓ หู ก็คือ หูนอกข้างซ้ายรับฟังคำที่เขาสรรเสริญเยินยอ หูนอกข้างขวารับฟังคำที่เขานินทาติเตียน แล้วก็ส่งไปให้หูใน หูในก็ฟังเป็นปกติ นี่เป็นเครื่องรับแขกในโลก ส่วนตาใจคือญาณ เป็นเครื่องต้อนรับกิเลส เมื่อเรารู้เรื่องของมันดีแล้วเราก็จะพากันร่ำลากิเลส คนนั้นก็อยู่ในโลกได้อย่างสบาย ไม่มีการขัดเคืองใจทางตา ไม่มีการขัดเคืองใจทางหู ไม่ขัดเคืองใจทางลิ้น ทางกายและทางใจ พบแต่ความใสสะอาด

จิตที่ยังไม่ได้ฝึก ก็เปรียบเหมือนยังเป็นเด็ก เมื่อฝึกแล้วก็กลายเป็นผู้ใหญ่ ส่วนร่างกายซึ่งเป็นผู้ใหญ่ก็กลับกลายเป็นเด็กไป เหมือนกับคนเราตอนแรกก็เป็นเด็กก่อน ต่อมาก็เป็นผู้ใหญ่ เป็นคนแก่ แล้วก็กลับกลายไปเป็นเด็กอีก ที่ว่ากลับไปเป็นเด็กอีกนั้นก็เพราะคนแก่มักทำอะไรหลง ๆ ลืม ๆ และช่วยตัวเองก็ไม่ได้ ต้องให้เด็กนั่นแหละกลับมาเป็นพี่เลี้ยง

คอยดูแล ป้อนข้าวน้ำให้ใหม่ เหตุนี้ร่างกายจึงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ใจที่ฝึกดีเป็นผู้ใหญ่แล้ว ย่อมไม่เดือดร้อนไปกับร่างกายเลย ถึงร่างกายจะเป็นอนิจจัง ๆ ก็ไม่ปรากฏในจิตใจ ร่างกายจะเป็นทุกขัง ความทุกข์ก็ไม่ปรากฏในจิตใจ ร่างกายจะเป็นอนัตตา ความเดือดร้อนก็ไม่ปรากฏในจิตใจ ใจก็คงเป็นใจปกติวางเฉยอยู่ไม่ยึดถือในอาการนั้น ๆ นี่เป็นเรื่องของจิตที่ได้ฝึกหัดอบรมแก่กล้าแล้ว ย่อมทิ้งกายได้ด้วยประการดังนี้ เหตุนั้นเมื่อเราพากันมาบำเพ็ญกุศลคุณความดี โดยตั้งใจระลึกถึงพุทธานุสติเป็นอารมณ์อยู่เสมอ ๆ แล้ว เราก็จักเป็นผู้ปล่อยวางเสียได้ซึ่งความยึดถือ จิตก็จะเข้าสู่กระแสธรรมเป็นวิปัสสนาญาณ เราก็จะได้ประสพความสุขอันใสสะอาดและเยือกเย็นดังได้พรรณนามาแล้ว

ธัมมัสสวนมัย ๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๐๐

๑. วันนี้เป็นวันธรรมสวนะ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้ ให้เป็นวันที่พุทธบริษัททั้งหลาย จะได้มาประชุมกันสดับพระธรรมเทศนา และรักษาอุโบสถ เพราะการฟังธรรมนี้ย่อมนำมาซึ่งความสำเร็จในการบุญกุศลอย่างหนึ่งที่เรียกว่า ธัมมัสสวนมัย แปลว่า บุญสำเร็จด้วยการฟังธรรม อีกอย่างหนึ่งทรงตรัสไว้ในมงคลสูตรว่า **กาเลนะ ธัมมัสสะวะนัง เอตัมมังคะละมุตตะมัง** หรือ **กาเลนะ ธัมมะสากัจฉา เอตัมมังคะละมุตตะมัง** แปลว่า การฟังธรรมโดยกาลหรือการสนทนาธรรมโดยกาล ย่อมนำมาซึ่งความสิริมงคลอันสูงสุด

๒. เพราะการฟังธรรมนี้ย่อมยังประโยชน์ให้แก่ผู้ฟังได้เป็น ๓ ประการ คือ ๑. ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยได้ยินได้ฟัง ๒. เป็นบ่อเกิดแห่งสติปัญญาและวิชาความรู้ ๓. อาจยังความสำเร็จให้บุคคลนั้น ๆ บรรลุในธรรมสูงสุดได้

๓. ประโยชน์ของการฟังธรรมข้อที่ ๑. ก็คือ สิ่งใดที่เรายังไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน เราก็จักได้วิชาความรู้ขึ้นจากข้อความนั้น ๆ ข้อที่ ๒ เมื่อเรานำข้อความนั้น ๆ มาคิดพิจารณาไตร่ตรองดูแล้ว ก็จะเกิดปัญญาขึ้น ข้อที่ ๓ เมื่อเกิดความรู้ขึ้นแล้วได้น้อมนำความรู้อันนั้นเข้ามาปฏิบัติตามด้วย จนสามารถละอาสวกิเลสบางอย่าง ผู้นั้นก็อาจสำเร็จเป็นพระอริยเจ้าได้

๔. การฟังธรรมนั้นอย่างต่ำที่สุดคนที่ไม่รู้อะไรเลย แต่ตั้งใจฟังให้จริง ๆ ทำจิตของตนให้แน่วแน่ ก็อาจสำเร็จประโยชน์ในธรรมนั้นได้ อีกอย่างหนึ่ง ขณะที่ฟังได้น้อมเอาธรรมะนั้น ๆ เข้ามาไว้ในใจ ก็อาจจะละชั่วได้ในทันที ได้เป็นพุทธมามกะเข้าถึงไตรสรณคมน์ คือ ดวงจิตได้เข้าถึงพุทธคุณ ธรรมคุณและสังฆคุณจริง ๆ ดังที่เราสวดกันว่า **พุทธัญจะ ธัมมัญจะ สังฆัญจะ สะระณัง คะโต** เป็นต้น ฉะนั้นการฟังธรรมนี้ท่านจึงกล่าวว่าเป็นมหามงคลอันหนึ่ง ผู้ใดฉลาดในการฟังธรรมก็อาจสำเร็จประโยชน์ได้ตามความปรารถนา

๕. การฟังเทศน์นั้น บางคนไปพบพระองค์ที่แสดงไม่ถูกใจตน ก็ไม่อยากฟัง บางคนไปพบเนื้อเรื่องที่พระท่านแสดงไม่ถูกกับใจของตนบ้างก็ไม่ชอบ สิ่งเหล่านี้คนไม่มีปัญญาก็เห็นว่าไม่ดี แต่คนมีปัญญาเมื่อฟังไม่ดี ก็นำไปดัดเสียจนกลายเป็นของดีไปได้ ตัวอย่างเช่น พระพุทธเจ้าของเรานั้น เมื่อครั้งที่พระองค์ยังมิได้ทรงสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ก็ได้เคยฟังคำนินทาติเตียนมาแล้วเป็นอันมาก แต่ถ้อยคำเหล่านั้นพระองค์ทรงฟังแล้ว ก็เก็บมาคิดพิจารณาไตร่ตรองดู แล้วก็ทรงเห็นว่ามนุษย์เรานี้ช่างหาความแน่นอนอะไรมิได้เลยหนอ วันนี้เขาเกลียดเรานินทาว่าให้เรา แต่พอถึงวันรุ่งขึ้นคำนินทาของเขาก็กลับเป็นคำสรรเสริญ

เยินยอไปแล้ว หรือมิฉะนั้นวันนี้เขารักเรา แต่พอถึงวันพรุ่งนี้เขากลายเป็นเกลียดเรา และวันมะรืนต่อไปเขาอาจจะกลับมารักเราอีกก็ได้ ไม่มีอะไรเป็นของเที่ยงแท้แน่นอนเสียเลย ถ้าจะเอาใจของคนมายึดมั่นถือมั่นเป็นจริงเป็นจังกับตัวเราแล้ว ก็เห็นจะไม่มีความสุขเป็นแน่ ทรงพิจารณาอย่างนี้แล้วพระองค์ก็เกิดความสลดสังเวช เบื่อหน่ายในความเป็นอยู่ของปวงมนุษย์ และจึงได้ทรงเห็นธรรมที่แท้จริงได้

เหตุนั้นเราทั้งหลายจึงไม่ควรละโอกาสอันดีงามเสีย ถึงแม้เนื้อความที่พระท่านเทศน์นั้น บางเรื่องอาจจะไม่เป็นที่พอใจของเราก็ตาม ก็ควรตั้งใจฟังไปให้ตลอด เพราะเนื้อความนั้นเมื่อเรานำมาใคร่ครวญพิจารณาแล้ว อาจจะเกิดเป็นวิชาความรู้อย่างใดอย่างหนึ่งแก่ตัวเราก็ได้ คำสรรเสริญก็เหมือนกัน คำนินทาก็เหมือนกัน สิ่งที่ไม่ดี เมื่อเรารู้จักฟังให้ดีก็อาจสำเร็จเป็นบุญเป็นกุศลไปได้ เหตุนั้นพวกพญามารต่าง ๆ ที่จับอาวุธจะเข้ามาทำร้ายพระพุทธเจ้านั้น พระองค์จึงมิได้ทรงหวั่นไหวแล้วศาสตราอาวุธหอกดาบเหล่านั้น ก็ต้องกลายเป็นข้าวตอกดอกไม้มาบูชาพระองค์หมด ใครจะเอารูปดีไม่ดีมาถวาย หรือเขาจะสรรเสริญเยินยออย่างไร พระองค์ก็ไม่ทรงเหลิงไปตามคำของเขา ดีหรือไม่ดี พระองค์ก็ทรงถือเป็นประโยชน์ได้ทั้งสิ้น เหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า **สุสูสัง ลภเต ปัญญัง** การฟังด้วยดีย่อมเกิดปัญญาดังนี้

๖. คนเราโดยมากมักจะเห็นกันคิดกันแต่เพียงเรื่องสั้น ๆ แคบ ๆ เช่น เห็นว่าคนเราเกิดมาแล้วก็ไม่เห็นมีอะไร เกิดมาแล้วก็ตาย มามองเห็นกันอยู่สั้น ๆ แค่ปากแค่ท้องเท่านี้ ไม่ค่อยจะมีใครคิดกันให้ยาวออกไปอีก คือ คิดจะให้เลยออกไปจากความตายนั้นไม่มี เหตุนี้จึงเป็นคนใจแคบ ไม่คิดที่จะสร้างคุณงามความดีสำหรับตัวเอง เพราะมองไม่เห็นความจริงและ

คุณประโยชน์อันสำคัญยิ่งที่จะพึงมีพึงได้แก่ตนในภายภาคหน้า ความจริงเรื่องของคนเรานั้นเป็นเรื่องที่ยืดยาวทีเดียว ไม่ใช่เป็นเรื่องสั้น ๆ เลย ถ้าเป็นเรื่องสั้นจริง ตัวเราเกิดมาจากไหน เป็นมาอย่างไร เราคงทราบได้ หรือเรื่องต่อไปข้างหน้าก็เหมือนกัน ถ้ามันเป็นเรื่องสั้นจริงเราตายแล้ว จะไปอยู่ที่ไหนและเป็นอะไรเราก็คงรู้ได้อีก แต่นี่ก็ไม่มีใครสามารถที่จะล่วงรู้ถึงเรื่องราวของตนเหล่านี้ได้

บุคคลที่จะรู้ได้พอสมควร ก็มีแต่บุคคลบางจำพวก นับแต่ชั้นพระโสดาขึ้นไป ซึ่งท่านมีดวงจิตแก่กล้าในบุญกุศลและมีความบริสุทธิ์ใสสะอาด จนมีญาณความรู้พิเศษเกิดขึ้นในดวงใจแล้ว นั่นแหละจึงจะสามารถคำนวณความเป็นมาของตนได้ ว่าท่านเกิดมาจากไหน แล้วจะไปเกิดเป็นอะไรต่อไปอีก บุคคลเหล่านี้เป็นผู้มีดวงตาใน ท่านจึงสามารถมองเห็นเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งที่ล่วงมาแล้วและทั้งที่จะเป็นต่อไปข้างหน้าได้ บางทีก็เห็นทั้งเรื่องของตนเองและเรื่องของคนอื่น

เหตุนั้นท่านจึงได้มองเห็นสภาพความทุกข์ยาก ในการเป็นอยู่ของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ที่เกิดมาในโลกนี้ เห็นความหมุนเวียนของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เห็นชาติเห็นภพของตนที่เป็นมาแล้ว ทั้งในส่วนดีและไม่ดี ก็ยังความสลดสังเวชใจให้เกิดความเบื่อหน่ายในชาติภพ จึงเป็นเหตุให้พยายามสร้างคุณงามความดี ให้มีในตนยิ่งขึ้น เพื่อทำชาติความเกิดหรือตัดภพตัดชาติให้น้อยลง เหตุนั้นจึงกล่าวว่า พระโสดาเกิดมาอีก ๗ ชาติแล้วก็จะไม่ต้องมาเกิดในมนุษย์โลกอีก พระสกิทาคาอีก ๑ ชาติ พระอนาคาไปเป็นพรหมแล้ว เลยสำเร็จอยู่บนโลกทิพย์ อย่างพระโสดานั้นถึงแม้ท่านจะกลับมาเกิดอีก สถานที่เกิดของท่านก็เป็นที่ถาวร ไม่ได้ไปเกิดในอบาย เป็นเปรต เป็นอสุรกาย หรือเดรัจฉาน ท่านมาเกิดก็มาเกิด

เป็นคนนี่แหละ แต่เป็นคนก็เป็นคนพิเศษ ไม่ใช่คนธรรมดาสามัญอย่างเรา ๆ นี้ ที่ว่าพิเศษนั้นคืออย่างไร คือท่านมีกิเลสน้อยไม่หนาแน่นเหมือนปุถุชนธรรมดา ท่านมีความละอายในบาป กล่าวคือ มีหิริโอตตัปปะประจำใจ ถึงจะมีความผิดเกิดขึ้นบ้างในบางขณะ ท่านก็แลเห็นโทษและละอายใจ ไม่ยอมทำความชั่วตามกิเลสนั้น ๆ บุคคลที่เหนื่อยหน่ายในชาติภพแล้วย่อมรีบเร่งสร้างความดีของตน เพื่อจะได้ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก เช่น คนที่ไปเกิดในสวรรค์ก็ยิ่งมองเห็นความทุกข์ของคนในเมืองมนุษย์มากเข้า ท่านก็ยิ่งเร่งรีบสร้างความดีให้หนักขึ้น ฉะนั้นความเกิดของท่านจึงน้อยลง

๗. เมื่อผู้ใดต้องการปรารถนาที่จะทำชาติภพของตนให้สั้นเข้าก็จงหมั่นสร้างบุญกุศลให้มากขึ้น กล่าวคือทำดวงจิตของตนให้สะอาดผ่องใสอยู่ในทาน ศีลและภาวนา สำรวมกาย วาจา ใจ ให้เป็นปกติให้สงัดจากบาปทั้งภายนอกและภายใน กาย วาจา ไม่มีโทษก็สงัดจากบาปภายนอก เป็นกายวิเวก ใจตั้งมั่นอยู่ในสมาธิภาวนา ไม่ตกไปสู่นิวรณธรรมก็สลัดจากบาปทางใจเป็นจิตวิเวก มีความสงบสุขเย็นทั้งกายทั้งใจ ซึ่งเรียกว่า **สุโข วิเวโก ตุฏฐัสสะ สุโข ปุญญัสสะ อุจจะโย** เมื่อความวิเวกเกิดขึ้นในดวงจิตแล้ว บุญทั้งหลายก็จะไหลมาไม่สิ้นสุด ดวงจิตผู้นั้นก็จะสูงขึ้นทุกที ๆ จนไม่ต้องการอะไรเลย เคยกินมากก็จะไม่อยากกินมาก เคยกินน้อยก็จะไม่อยากกินเลย เคยพูดมากก็ไม่อยากพูดมาก เคยนอนมากก็อยากนอนให้น้อย มีความเป็นอยู่อย่างใดใจก็เป็นสุขไปหมด เป็นผู้หมดเวรภัยต่อใคร ๆ นี้แลจะเป็นการตัดชาติตัดภพของตนให้สั้นลงได้

๘. ฉะนั้นผู้ใดที่มาตั้งใจฟังธรรมแล้ว ก็จงน้อมนำไปคิดพิจารณาดูให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ถ้าเห็นว่าตนยังเป็นผู้บกพร่องอยู่ด้วยประการใดแล้ว ก็จงรีบซ่อมแซมเยียวยาเสีย ความสมบูรณ์ในตัวเราก็จะเกิดมีขึ้น

หมั่นเจริญสมาธิภาวนา ทำดวงจิตให้สะอาดปราศจากนิวรณธรรม อันจะนำให้ดวงจิตของตน ตกไปในอารมณ์ที่ชั่ว คือความสกปรกโสมม ความสกปรกนั้นย่อมเป็นที่อยู่ของจำพวกสัตว์เดรัจฉาน เช่น หมู หมา เป็ด ไก่ และวัวควายเท่านั้น หาใช่เป็นที่อยู่ของมนุษย์ไม่ ถ้าเป็นคนแล้วเขาก็จะต้องชอบอยู่ในที่สะอาด ในที่ซึ่งไม่มีเชื้อโรคและปราศจากอันตราย ฉะนั้นพระท่านจึงทรงสรรเสริญ การวิเวกเป็นบ่อแห่งความสุข จึงควรหาสถานที่อยู่ของใจเราให้ดี ที่ท่านเรียกว่าจิตตวิเวก สงัดจากนิวรณธรรม ทำใจให้ใสเป็นแก้ว และก็คอยระวังอย่าให้พวกพญามารเอาของเลวมาแลกเอาของดีไปได้ ต้องเป็นผู้มีสติอยู่กับตนเสมอ ๆ อย่าให้ลืมให้หลง

๙. ใจที่ไม่อยู่กับตัวนั้น ความชั่วทั้งหลายกล่าวคือพวกนิวรณ์ต่าง ๆ ก็จะไหลเข้ามาครอบงำทำอันตรายแก่ดวงใจของเราให้หลุดไปจากคุณความดี เหมือนกับบ้านเรือนที่ไม่มีคนอยู่ก็ย่อมจะเป็นรังแห่งมอดปลวกและสัตว์ต่าง ๆ เข้ามาอาศัยได้ ถ้าเราทำใจของเราให้ตั้งมั่นอยู่กับตัวแล้ว เราก็เป็นผู้ปลอดภัยเหมือนคนที่อยู่ในเรือใหญ่ซึ่งจอดอยู่กลางทะเล คลื่นลมก็สงบราบคาบ จะมองไปทางไหนก็โปร่งโล่งเห็นไปได้ไกล ตาก็สงบจากรูป หูก็สงบจากเสียง ใจก็สงบจากกาม ที่เรียกว่ากามวิตก พยาบาทวิตกและวิหิงสาวิตก จิตตวิเวก สงบสงัดเราก็จะละเสียได้ จากสักกายะทิฏฐิ อัสมิมานะ บุคคลนั้นก็จะข้ามไปถึงฝั่งอันเป็นแดนเกษมแห่งโยคะสมตามความปรารถนา ได้แสดงมาในวิเวกกถาแต่โดยย่อเพียงเท่านี้

ที่มา Youtube hiphoplanla

มหาเถเร ปมาเทน ทวารตฺตเยน กตํ สพฺพํ อปราธํ ขมถเม ภนฺเต (๓ หน)

ผู้ถอดเสียงพระธรรมเทศนา – มีนาคม ๒๕๖๔



พุทโธ ธัมโม สังโฆ เป็นที่พึ่งสูงสุดในชีวิต

พระเทพวิสุทธิมงคล

(หลวงปู่ศรี มหาวีโร)

วัดประชาคมวนาราม อำเภอศรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด

วันนี้เราได้ทำพิธีกรรมอันหนึ่ง ซึ่งเรียกว่าคารวะ หรือขอขมา อันนี่เป็นประเพณีมาตั้งแต่สมัยครั้งพุทธกาล เป็นการแสดงออกซึ่งความเคารพคารวะของผู้มีคุณ เรียกว่ามีกตัญญูกตเวที รู้จักคุณโดยเฉพาะคุณของพระพุทธองค์ ซึ่งเป็นคุณใหญ่กว่าหมู่เหมิดทั้งโลก ทั้งเทวโลก พรหมโลก สวรรคโลกแม่นเหมิด เป็นผู้ที่ประสิทธิ์ประสาทคุณงามความดี ในด้านนำชีวิตของตนไปสู่ความสุขความเจริญ สอนโลกทั้งหลักการวิธีการในการประพฤติปฏิบัติ เพื่อจะยกระดับจิตใจของเฮาให้สูงขึ้น เพราะทุกคนก็ได้ยึดคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะเป็นที่พึ่งพิงอาศัย

อย่างอื่นนั้นก็ถือว่าเป็นที่พึ่งภายนอก แต่หลักใหญ่ที่สุดก็คือยึดพระพุทธ ยึดพระธรรม ยึดพระสงฆ์ แต่ว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์จักอยู่ไสสำหรับบางคนก็บ่เข้าใจ แต่ว่ามันกะอยู่ในใจเฮานี่หละ บ่แม่นอยู่บ่อนอื่น จั่งใดจั่งว่าอยู่ในใจ คือใจระลึกคิดถึง ได้กราบได้ไหว้หรือบ่

ได้กราบได้ไหว้ ระลึกถึงซือ ๆ ก็นับว่าเป็นผู้ที่มีบุญคุณใหญ่ บุญกุศลก็ยังแทรกเข้าในจิตในใจได้ สำหรับพวกชาวพุทธทั่วๆ ไปเหมิดทั้งโลก ก็ยึดพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะเป็นที่พึ่งพิงอาศัยในชีวิตของเฮา ถึงแม้ว่าซิล่วงลับดับไปสู่ปรโลกแล้วไสกะตาม ก็จะต้องเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แทรกเข้าในจิตในใจตลอดกาลเวลา

อันนี้เป็นประเพณีมาตั้งแต่นมนาน ตั้งแต่พระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์ชีพอยู่พุ้นนะ แต่บรรดาพวกเฮาที่เคารพซึ่งกันและกันมา ผู้น้อยผู้ใหญ่ พ่อแม่บิดามารดาลูกหลานนี่ก็เป็นประเพณีอันดีอย่างหนึ่ง เป็นการอ่อนน้อมถ่อมตน รู้สึกบุญคุณของผู้ที่มีคุณมาก่อน แต่ทุกคนก็ได้ทำคุณให้แก่พระศาสนา ทำคุณให้แก่ประเทศชาติบ้านเมือง ทำคุณให้แก่ซู่ผู้ซู่คน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อันนี้ถือว่าเป็นคุณธรรมส่วนหนึ่ง เป็นการฝึกหัดจิตใจ ให้กว้างให้ขวาง บ่เป็นคนมัจฉริยะ ตระหนี่เหนียวแน่น เป็นคนเห็นแก่ตัว ต้องเห็นแก่หมู่เห็นแก่คณะ เพราะเฮาเกิดขึ้นมาก็เนื่องจากหมู่ ๆ ก็ได้แก่บิดามารดา ตลอดจนญาติวงศ์วาน เป็นผู้ช่วยเหลือสนับสนุนทุกวิถีทาง ก็เรียกว่าเป็นผู้มีคุณหมด

บรรดาเจ้าหน้าที่ทุก ๆ หมู่ ทุก ๆ เหล่า เลยไปจนถึงพระเจ้าแผ่นดินหรือที่เรียกว่าพระมหากษัตริย์ ก็ล้วนแต่มีคุณแก่บรรดาพสกนิกรทั่ว ๆ ไป การทำคุณทำประโยชน์ ให้ถือว่าเป็นประเพณีในทางพระพุทธศาสนา เมื่อทำคุณให้คนอื่นแล้ว ผลของการกระทำซิสะท้อนย้อนกลับมาสู่จิตใจของเฮา เรียกว่าเป็นคนมีจิตใจอ่อนน้อมถ่อมตน บ่เป็นคนเกกมะเหรกเฮฮา บ่เป็นคนอิจฉาอาฆาต เป็นคนที่มีใจอ่อนน้อมถ่อมตนในทุก ๆ ชีวิตบรรดาที่เกิดขึ้นมาในโลก เมื่อเฮามีความอ่อนน้อมแล้วใจเฮากะอยู่สบาย บ่มีเวรบ่มีภัย เทวดากะนิยม พรหมก็สรรเสริญ โดยมากคนเฮา

ถ้าหากถูกอารมณ์บ่ดีแน่กะมักซิขึ้น เรื่องของขึ้นกะขึ้นอยู่ในตัวของเฮา บ่ขึ้นอยู่ในแห่งอื่น มาบังคับตัวเฮาให้เดือดร้อนวุ่นวาย ถ้าผู้ใดโกรธจัด ๆ กะบังคับหัวใจฉีดเลือดขึ้นหน้าดำหน้าแดงได้ พูดบ่ถืกถ้อยถืกความมือสั่นสายลายตา กะมาบังคับทำลายตัวเองนี่แหละ บ่ได้ไปทำลายคนอื่น

ฉะนั้นการรักษาความอ้อนน่อมถ่อมตนไว้ เป็นของที่มีประโยชน์ รักษาระดับจิตใจให้อยู่ในความสงบ ให้อยู่ในความสบายบ่มีอารมณ์มากระทบกระเทือนวุ่นวาย ถึงมีมาเฮากะบ่ได้สนใจ ปล่อยไปตามสัญญาอารมณ์เขา เฮาก็อยู่พอเฮา อันนี้กะถือเป็นประเพณีอันหนึ่ง ฉะนั้นพระพุทธองค์เพิ่นจึงว่าให้เสียสละเรื่องความโลภ ความโกรธ ความหลงซึ่งมันมาแทรกอยู่ในจิตใจ ถ้าว่าบ่โลภ บ่โกรธ บ่หลง บ่เอาอันใดจักอย่างกะบ่แม่น หรือบ่กินหยังจักแนว นอนอยู่ในดินในหญ้า บ่มีบ้าน บ่มีบ่อนอยู่บ่อนเซากะบ่แม่นอีกแหละ อันนั้นเป็นการทรมานกาย ทรมานทางใจอันนี้เฮาทรมานทางด้านจิตใจโดยเฉพาะ เพื่ออยากให้มีความอ่อนน้อมถ่อมตนต่อหมู่ต่อคณะ ในบรรดาที่เกิดขึ้นมาร่วมโลกด้วยกัน ยิ่งตลอดจนถึงบรรดาสิงสาราสัตว์ทั่ว ๆ ไป มีจิตวิญญาณเหมิด มีความรู้สึกคิดนึกกลัวต่อการกระทำของคนอื่น

ถ้าหากเฮามีเมตตา มีพรหมวิหาร เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาได้อย่างนั้น ก็นับว่าเป็นคนดีบ่ได้สร้างกรรมสร้างเวรเกิดขึ้นในจิตใจตัวเองรักษาอยู่ในระดับนั้น บางคนเพิ่นกะมีการตั้งสัจจะวาจาไว้ว่าซิบ่โกรธ บ่แค้น ผู้ใดว่าจั่งใดกะซิพยายามรักษาใจไว้ให้อยู่ได้ บางคนเพิ่นกะรักษาได้หนักเข้า ผู้ใดว่าจั่งใดกะบ่ได้เกี่ยวข้อง ว่าแล้วมันกะเข้าหูเขาพุ้นก่อน มันเหลือจากหูเขามันจั่งมาหาเฮา ๆ ฟังแล้วเฮาบ่ได้สนใจ เฮากะไปตามหน้าที่ของเฮา มันกะแล้วไปเอง บ่ไปบังคับจิตใจให้เดือดร้อนวุ่นวาย ให้หัวใจ

ฉีดเลือดให้หน้าดำหน้าแดง บีบบังคับไปเหมิดทุกอาการ ฉะนั้นสิ่งเหล่านี้เป็นการฝึกหัดไว้ การคารวะการเคารพซึ่งกันและกัน ผู้น้อยผู้ใหญ่

แม้แต่ในทางพระพุทธศาสนาเพิ่นกะถือกัน ผู้น้อยผู้ใหญ่ต้องเคารพยำเกรงซึ่งกันและกัน แม้แต่พระปฏิมากรรูปแทนของพระพุทธองค์เฮากะยังกราบเฮายังไหว้ เพื่ออยากให้จิตใจอ่อนน้อมถ่อมตนนั่นแหละ พระคุณของเพิ่นใหญ่โตหลวงหลาย ใหญ่กว่าหมู่ในโลกธาตุ ได้ประสิทธิ์ประสาทมาจักรุ่น ๆ จักคราวมาแล้ว ดึงชีวิตของสัตว์ ดึงจิตใจของสัตว์ให้ขึ้นสู่ความสุขความเจริญ ขึ้นไปสวรรค์ ขึ้นไปพระนิพพาน ไปหาความสุขอันเป็นบรมสุขอันยิ่งใหญ่ ก็เนื่องจากพระพุทธองค์ฮั่นแหละ บรรดาศิษย์สานุศิษย์ต่าง ๆ ที่เป็นสาวกของเพิ่นกะได้ดำเนินตาม เพื่อรักษาเอาจิตใจของเฮาให้อยู่ในความสงบ ผู้ใดว่าจั่งใดกะให้สงบ อยู่ได้จั่งซั้น บ่ให้มันขึ้นบ่ให้มันลง ให้มันอยู่เฉย ๆ อารมณ์มากะให้มันผ่านไป ใจอย่าไปยึดไปหมาย ถ้าผู้มีสติกำหนดอยู่ในความสงบของตัวเอง หรือผู้มีสมาธิกะกำหนดอยู่ในสมาธิเจ้าของเอง อารมณ์มันกะบ่เข้าถึงใจ มันผ่านไปแต่หูพอบ่ผ่านไปถึงใจ ๆ กะบ่ได้กระทบกระเทือน บ่ได้วุ่นวาย

แต่โดยมากคนเฮามักจับอารมณ์เก่ง ๆ คือหยังอันนี่ คือจิตใจมาอยู่ทางนอก พอได้ยินเสียงมันก็แพล็บไปโลด มาทางตาพอเห็นแล้วก็แพล็บเข้าไปหาใจ มาทางหูพอได้ยินก็เข้าไปหาใจโลด ทางจมูก กลิ่นต่าง ๆ ก็คือกัน กะเข้าไปหาใจโลด ทางลิ้นคือรสชาติอาหารต่าง ๆ กะคือกันเข้าไปหาใจเลย ทางกายสัมผัสถูกต้องทั้งหลายแหล่ กะเข้าไปหาใจเหมิด หนักเข้าธรรมารมณ์สำนึกคิดขึ้นมาในจิตใจกะเข้าไปหาใจเหมิด ตกลงใจเป็นผู้รับภาระตัวเดียว ถ้าหากเฮามีสติควบคุมดูแลอยู่ในความสงบสักหน่อยหนึ่ง อารมณ์ต่าง ๆ เหล่านั้นมันกะไปตามหน้าที่ของเขา

เป็นสักแต่ว่าลม สักแต่ว่าเสียงของคน หรือเสียงของอันใดก็ตาม ของหมู่นั้นมันอยู่ทางนอก บ่แม่นอยู่ทางใน แต่เฮาหากดึงเข้ามาหาเฮาเอง อันนี้วิธีการที่แก้ไขเบิ่งแล้ว มันสบาย ผู้ใดซิว่าหยังกะซ่าง แต่เว้าเพิ่นกะเว้าให้อยู่ แนวใดเฮ็ดบ่ถืกกะเว้าแฮง ๆ แต่ทำท่าเว้าซือ ๆ จิตใจบ่ได้เดือดร้อนวุ่นวาย อยู่ในความสงบ ว่าไปด้วยความเมตตาสงสารกัน ถ้าบ่ว่าแฮงมันกะบ่ฟัง กิเลสผู้นั่นมันหลาย

แต่ว่าเรื่องการปฏิบัติธรรมะอย่างที่กล่าวแล้วว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะ เฮาบ่ต้องเฮียนหลายดอก เอาท่อนี้ก็ยังได้ ว่าพุทธะมันอยู่ไส ว่าอยู่ในใจ ใจอยู่ไส ได้เห็นใจหรือยัง ถ้าบ่เห็นใจเจ้าของก็ยังบ่รู้จักพุทธะ ๆ แปลว่าความรู้ ความตื่น ผู้ใดเป็นผู้เห็น กะใจท่อนี้แล้วเห็นใจ ใจในกะเห็นใจนอก ใจนอกอยู่ไส ใจในอยู่ไส อยู่นำตัวไผตัวมัน ถ้าหากเฮาบ่ค้นบ่คว้า บ่ประพฤติปฏิบัติบฝึกหัดให้รู้ให้เห็น มันกะอยู่นำกันจักกัปป์จักกัลป์ กะอยู่ชาตินี้แล้ว แต่ว่าอยู่นำเฮา ๆ หากบ่เห็น ส่ำกันกับเอาผ้าขาวม้าเคียนหัวหาอยู่ยังมื้อยังเว็น หาปานใด๋ก็บ่เห็น มันอยู่เทิงหัวเจ้าของ นี่ลักษณะของจิตใจที่มันแทรกอยู่ในตัวของเฮา ก็ทำนองเดียวกัน จักมันอยู่จั่งใดมีแต่ปล่อยไปตามสัญญาอารมณ์อยู่จั่งซั่น ตำหน้าตำหลังวุ่นวาย

บรรดาเด็กน้อยซู่มื้อนี่มันแล่นไปตามอารมณ์หลาย มันก็ไปหลายแบบ สังคมกะหลาย เห็นบ้านไกลตาไกลหู หูกะได้ยินไกลแล่นไปทั่วนั่นแหล่ว หนักเข้าไปหาดมกาว ดมอันนั่นดมอันนี่ กินฝิ่นกินซาไปร้อยอันพันอย่าง หาเฮ็ดร้อยอันพันแนว มีรถมีเรือกะเอาไปขี่แข่งกัน เต้นหน้าเต้นหลังตำกันตาย นำถนนหนทางหลายต่อหลาย คือมันเพลินไปตามสัญญาบ่ได้อยู่ในใจเจ้าของ แต่ว่าใจจักมันอยู่จั่งใด๋ เป็นของลึกลับเป็นของมี

ประจำ แต่ว่าบ่เห็นกัน อยู่นำกันแต่ว่าบ่ฮู้จักกัน ไห้นำกัน หัวนำกัน นอนนำกัน กินนำกัน แต่บ่ฮู้จักกัน อันใด๋เป็นใจ อันใด๋เป็นสติ พระพุทธองค์เพิ่นบัญญัติไว้เหมิดแล้ว ว่ามันอยู่ในตัวเฮา ถ้าเฮาบ่สอนเอากะผู้ใด๋ซิมาสอนให้ ถ้าผู้อื่นสอนให้ก็เกิดโกรธโมโห ตัวสอนตัว ฟังเอาจั่งได้ ผู้เฒ่าโบราณเพิ่นเคยเซิ้งกันแต่ก่อน ถ้าผู้อื่นสอนให้กะปึ้งปั้งขึ้นมาโลด ถ้าเจ้าของสอนเจ้าของไคแน่ อันนี่บ่อนซิเอาบ่เอามันอยู่จั่งซั่น

ฉะนั้นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็น ๓ อาการแต่ว่าก็เป็นจุดเดียวกันนั่นแหละ ก่อนซิมีพระธรรม พระสงฆ์ ก็ต้องมีพระพุทธก่อน พุทธะผู้เพิ่นรู้ รู้ยิ่ง เห็นจริง โมเนยยธรรมทั้งหลาย พอเพิ่นรู้แล้ว ควรจะประพฤติปฏิบัติแบบใด กะปฏิบัติตามธรรมะที่เพิ่นสั่งสอนไว้แล้ว ผู้ปฏิบัติตามธรรมะเป็นพระสงฆ์ สังฆะแปลว่าหมู่ใหญ่ ประพฤติปฏิบัติตามหลักการวิธีการของเพิ่นเรียกว่าสงฆ์ หนักเข้าก็ทั้ง ๓ อย่างนี้หละ เพิ่นแบ่งเอาไว้ คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ซึ่งเป็นของที่มีอยู่ในตัวเฮาทุกท่านทุกคน บ่แม่นไปอยู่แห่งอื่น อยู่ในใจนี่หละ เฮาไปทำซั่วเพิ่นก็ฮู้จัก ไปทำดีเพิ่นก็ฮู้จัก บ่แม่นซิไปหาวัดหาวา เห็นพระพุทธรูปจั่งซิว่ามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มีอยู่นำเฮาทุกระยะ หลวงปู่ใหญ่ปู่มั่นนี่เพิ่นว่า บ่ได้หาฟังเทศน์ยาก ฟังอยู่ทุกระยะ มาทางตากะเห็น มาทางหูกะได้ยิน มีแต่เขาเทศน์ให้ทั้งนั้นโลกทั้งหลายแหล่ เทศน์ไปเทศน์มาอยู่ฟังจนว่าหูซิแตก จักผู้ใด๋แหน่ แต่แล้วก็ฮู้จักต้นสายปลายเหตุอยู่แล้วคนเฮา เกิดขึ้นมาแล้วกะแก่ กะเจ็บกะตายกันอยู่จั่งซีแล้ว ผู้ใด๋กะฮู้จักเหมิดแต่บ่ได้น้อมเข้ามาหาจิตใจ

ถ้าผู้เพิ่นเบิ่งเป็น เบิ่งแล้วก็ทำให้จิตใจสลดสังเวช มีความเมตตาสงสารซึ่งกันและกัน เกิดมาบ่นานเดี๋ยวกะมีเหตุมีภัย มีลางอิหยังตายไป

ร้อยอันพันประการ ของเหล่านี้มันกะเป็นของมานำกัน มาจากความเกิดแห่งเดียวกันพระพุทธองค์เพิ่นว่า ถ้าบ่เกิด แก่กะบ่มี เจ็บกะบ่มี ตายกะบ่มี เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ กะบ่มี ความโลภ ความโกรธ ความหลงกะบ่มี บ่เกิดอย่างเดียว อยู่ในความสงบของจิตกะแล้วไปเลย อันนี้พระพุทธองค์เพิ่นไปค้นพบผู้เดียว ถึงแม้ว่าไปศึกษาเล่าเรียนอยู่ในอาฬารดาบสอุทกดาบสตามตำนานของเพิ่น เรียนจบแล้วกะบ่แม่น ต้องมาค้นเอาในพระองค์เอง อันใดมันเป็นจั่งใด๋ ทรมานร่างกายกะทรมานจนฉันลดลง ๆ จนว่าน้อยว่าเม็ดข้าวสารแบ่งเป็นเสี้ยว จนว่าขนหล่นมันบ่มีอาหาร มีแต่หนังห่อเนื้อห่อกระดูกอยู่จั๋งซี่ แต่ว่าเพิ่นว่าบ่แม่นทาง ตกลงก็ต้องมาฝึกหัดอบรมเอาทางจิตใจ เอาสติคือความรู้ของจิตใจตามความรู้ของตัวนี้แหละให้อยู่ในจุดใดจุดหนึ่ง ให้เฮาบอกได้ใช้ฟัง แล้วให้อยู่ดีเด้อ มันกะอยู่ได้ ถ้ามันซิมีไปหยังแหน่ กะคุมไว้ตลอด ถ้ามีสติแล้วมันบไปดอก ถ้าสติอยู่แนบสนิทกับจิตแล้ว จิตนี่บไปไส ย่านคือหยัง ย่านสติ

เปรียบได้คืออย่างเฮามีไม้พายเรือ มันกะอยู่กับไม้พายนี่แหล่วให้ไปกะได้ อยากให้อยู่กะได้ อยากให้เลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวากะได้ อยากให้ไปตรงกะได้ ถ้าเรือใหญ่มันกะมีหางเสืออันใหญ่ ถ้าแม่นรถมันกะมีพวงมาลัย บังคับให้ไปตามเป้าหมายที่เฮาต้องการ ลักษณะของสติก็คือกันควบคุมจิตใจทำนองเดียวกัน สติคือความระลึกรู้ ๆ อยู่ทุกระยะ นั่งอยู่มันก็สงบ นั่งอยู่มันก็เป็นสมาธิ กวาดตาดอยู่มันก็เป็นสมาธิ เดินจงกรมอยู่มันก็เป็นสมาธิ หน้าที่ของมัน ๆ ไปของมันเอง ร่างกายนี่เป็นเรือนร่างของมันอยู่จั่งซี่บได้ยาก อยู่จั่งใด๋กะได้ นั่งอยู่กะได้ นอนอยู่กะได้ ยืนอยู่กะได้ ไปได้หมด เรื่องของจิตไปจั่งใด๋มาจั๋งใด๋ ต้องฮู้จักธรรมชาติของจิตก่อน สติกับจิตมันอยู่นำกันแล้ว ไปไสกะไปโลด บ่กล้าไปดอก แต่ว่า

สติตัวเดียวนี่เป็นผู้สร้างพระศาสนามาทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์

ถ้าขาดสติแล้ว เห็นบ่คนเฮาบ่เป็นคนเด้ ว่าเป็นบ้า เป็นโรคประสาท เป็นนั่นเป็นนี่ไป นั่งบ่เป็น นอนบ่เป็น หมู่เพิ่นบ่เว้ากะเว้าผู้เดียว ไปทำนองนั่นเพิ่นกะว่าเป็นบ้า ขาดสติอย่างเดียวเท่านั้น บ่แม่นขาดอย่างอื่น เพิ่นจึงถือว่าสตินั่นเป็นตัวใหญ่กว่าหมู่ในด้านธรรมะ ถ้าบ่มีสติเฮียนหยังกะบ่ได้ เว้าหยังกะบ่เป็น แต่ว่าคนเฮาระยะนี้กะมีสติพอบให้เขาว่าเป็นบ้าท่อนั่นเด้ ตำหน้าตำหลังอยู่ ฉะนั้นเรื่องของสติเป็นเรื่องใหญ่สำหรับการประพฤติปฏิบัติในด้านพระพุทธศาสนา ใหญ่ก็คือกำหนด ให้รู้อยู่ทุกระยะทุกอาการทุกลมหายใจเข้าออก อันนี้พระพุทธองค์เคยถามพระอานนท์พุทธอุปัฏฐาก อานนท์เอ้ย ตั้งสติมื้อหนึ่งมีการเผลอสติจักเทื่อ เพิ่นกะเว้าไปแต่ร้อยเทื่อ พันเทื่อ หมื่นเทื่อ บางทีกะว่าน้อย ๆ อันนี้ยังประมาทอยู่ ต้องให้รู้อยู่ทุกระยะ ให้มีสติอยู่ทุกลมหายใจทั้งเข้าทั้งออก นั่นจึงว่าเป็นผู้บ่ประมาท ถ้ายังปล่อยสติอยู่กะประมาทตลอด บ่ทันพวกอำนาจกิเลสทั้งหลายแหล่ เดี๋ยวมันกะปั่นไปร้อยอันพันอย่าง นี่เพิ่นสอนจั่งซั่นเด้

ให้สติกับใจนี่เลยกลายเป็นอันเดียวกัน ถ้าเป็นสมาธิแล้วมันเป็นอันเดียวกันโลด แต่ธรรมชาติผู้นี่เป็นของลึกลับ ผู้ประพฤติปฏิบัติเพิ่นก็รู้ ๆ ถึงลักษณะอาการของมันว่ามันอยู่ในสติ หรือบ่มีสติ เพิ่นเบิ่งปฏิกิริยามันแสดงออกมา แต่ว่าเฮามาฝึกหัดสติ ให้เบิ่งตามเรื่องพระวินัย แล้วกะเป็นการฝึกหัดสติเหมิด พระวินัยบ่แม่นน้อย บ่แม่นมีแค่ ๒๒๗ เด้ ตั้งหลายล้านหลายโกฏิ มาในบาลีมุตตกะ ทุกกฏ มาในบาลีถุลลัจจัย มาจากบาลีหลายมาแทรกเข้าอยู่ เป็นการกีดกันจิตใจบให้เลยไปจากหน้าที่ของมัน อันนี้วินัยนี่แหละเป็นการรักษาสติอย่างเดียว รักษาสติกะรักษา

จิตไปนำกัน มันธรรมชาติรู้คือกัน นี่เพิ่นสอนเอาความรู้ตัวนี่ จนกว่าซิรู้ถึงลักษณะอาการของมัน รู้หน้ารู้หลังของมัน ๆ พาไปเกิดพาไปตายมุมใดแจใด ชาติใดภพใดกะเพิ่นนี่แหละพาไปเบิ่ง ซ้ำบ่หนำมันยกเรื่องขึ้นมาให้เบิ่งซ้ำคือกันกับเฮาเบิ่งภาพยนตร์ กะเรื่องของเจ้าของเองนั่นแหละ

ว่าไปเกิดอยู่ทีปใด๋แดนใด๋ เกิดเป็นหมูเป็นหมา เกิดเป็นผู้เป็นคน ๆ แบบใดวิธีใด อ่านได้เหมิดนั่นแหละ ยังว่ารู้ ๆ ทั้งเบื้องผ่านมาแล้วเรียกบุพเพ รู้ทั้งบุพเพ รู้ทั้งอนาคตซิไปข้างหน้า พอเพิ่นรู้เหมิดแล้วเพิ่นกะอยู่ในปัจจุบันธรรม ก็เลยเพิ่นว่าอดีตกะดับ อนาคตกะดับ อยู่ในปัจจุบันอย่างเดียว อยู่บ่อนเดียวนี่ปัจจุบันธรรม ไปอยู่บ่อนใด๋กะรู้ในเรื่องของเจ้าของอยู่ นี่คนเฮามันไปหลายแบบสมัยนี้ รู้ไปข้างหน้าปรับตั้งโครงการแบบนั้นแบบนี้ ไปไสโอ้ยคึดไปโลด หนักเข้ากะเอาย้อนหลังไปอีก แต่ย้อนหลังกะมีตั้งแต่บ่อนจื่อได้ในชาติปัจจุบัน ชาติต่อไปกะบ่เห็นอีกหละ กะเลยมายุ่งแต่เรื่องอารมณ์ภายนอกจั่งซี่ เลยเข้าทางในบ่ได้ บ่อนอยู่กะอยู่ในใจเฮาพี้เด้ เพิ่นมาก่อหัวใจเฮานี่ ก่อนอื่นบ่อนเป็นที่อยู่ของจิต ไสหละมันบังคับหัวใจให้เต้นค่อยเต้นแรงได้เหมิด ถ้าหากเฮามีสติแล้ว ฝึกสอนได้ สอนยากแต่อย่างอื่นสอนเจ้าของ มักสอนผู้อื่นสอนได้ง่าย สอนแต่ปากซือ ๆ บ่เห็นทั่วทางลึกลับของมัน ๆ กะแห่งยาก

ฉะนั้นบรรดาพวกนักปฏิบัติธรรมกะสังเกตเบิ่งจิตใจตัวเอง ซิให้เพิ่นอยู่จังใด๋กะอยู่ได้ หรือตั้งสัจวาจาใส่สมัยครั้งพุทธกาล ผู้ได๋โกรธหลายเคยโกรธง่ายหายเร็ว ก็ตั้งไว้ให้บ่ให้โกรธจักเทื่อ ผู้ใด๋ว่าหยังกะตาม ๓ เดือนในพรรษานี่ ตั้งไว้หลายเทื่อหลายทีมันกะค่อยเคยชินไปเองดอก หาวิธีความโกรธนี่ทำลายตัวเอง บ่แม่นทำลายผู้อื่น ความโลภอยากได้ของผู้อื่นนี่กะทำลายตัวเจ้าของเอง บ่แม่นทำลายผู้อื่น ๆ แต่วัตถุข้าวของ แต่

จิตใจนี่ทำลายตัวเจ้าของเอง ถ้าพวกนั้นเขาบ่เป็นห่วงนำของ เขากะบ่ได้ทำลายจิตใจตัวเอง เมื่อทำผู้อื่นแล้วผลมันสะท้อนกลับมาสู่ใจเจ้าของหมด ฉะนั้นบาปกับบุญนี้มันแย่งกันอยู่ กำลังผู้ใด๋ซิแฮงกว่ากัน ส่ำกันกับพายเฮือดันกัน ถ้าผู้ใด๋บาปหลายมันก็ต้องไปสู่บาปก่อน ถ้าผู้ใด๋บุญหลายบุญแฮงก็ไปสู่บุญก่อน ไปสร้างมาน้อยหลายปานใด๋กะตาม มันอยู่กับกำลังแรง ส่ำกันกับพวกดึงหนังหรือดึงพวกชักกะเย่อ ทางใด๋แฮงเขากะดึงไปโลด ลักษณะของบาปกับบุญคือกัน ผู้ใด๋สร้างไว้น้อยหลายปานใด๋ สร้างบุญหลายปานใด๋ สร้างบาปหลายปานใด๋ มื้อหนึ่ง ๆ เกิดมา ๕๐-๖๐ ปีนี้ได้สร้างบาปหลายปานใด๋ ได้สร้างบุญหลายปานใด๋ เพิ่นอ่านได้ อ่านแพล็บเดียวท่อนั้นผู้เพิ่นฮู้จักเรื่องของจิต

แต่เรื่องหมู่นี้เป็นหน้าที่ของเฮา หาวิธีการเข้าสู่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยากให้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นอาการเดียวกันมาแทรกอยู่ในจิตใจของเฮา เบิ่งอยู่นั่นแหล่ว ไปอยู่ไสกะมีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์อยู่ตลอด สมาธิกะมีอยู่ตลอด เพราะว่าเคยผ่านเคยเป็นมาแล้ว มันกะอยู่ได้ ผู้ใด๋อยู่ธรรมะขั้นใด๋ใจก็อยู่ขั้นนั้นแหล่ว เป็นเครื่องอยู่ของใจเด้ ธรรมะเป็นของละเอียด บ่แม่นแค่มีแต่รูปทางนอก มันต้องมี พระเพิ่นว่านี้มันเป็นอรูปธาตุ ธาตุบ่มีรูปแต่หากมีอาการ คืออย่างลมบ่ได้ว่าเห็นตัวมัน เห็นแต่พัดต้นไม้จนหักจนมุ่น คือบ่เห็นตัว ลักษณะของจิตนี่กะคือกัน เพิ่นนี่กะเป็นเรื่องใหญ่ ถ้าหากฝึกหัดได้แล้วโอ้ยมีคุณมีประโยชน์ใหญ่ เป็นประโยชน์แก่ตัวเจ้าของเอง ประโยชน์แก่หมู่คณะได้หลายต่อหลาย

จิตใจเป็นของที่มีอำนาจใหญ่สูง บรรดาสิ่งของในโลกนี้สู้อำนาจของจิตบ่ได้ แม้นไฟไหม้เต้นเข้าไฟไปให้มันดับเหมิดกะได้ บอกให้มันไป

อยู่ไหนกะได้ เพราะว่าอำนาจใหญ่ อยากอยู่ไสกะได้ อยากตายยามใด๋กะได้ อย่างพระพุทธองค์เพิ่นนี่ ถ้าหากว่าผู้มีนิมนต์ไว้เพิ่นซิอยู่อีกเป็นกัปป์พุ้นใด๋อายุ แต่นี่พระอานนท์พุทธอุปัฏฐากเพิ่นกะบ่ได้คึด เพิ่นลืมไป พญามารมาปกปิดจิตใจไว้ เลยบ่ได้นิมนต์พระพุทธเจ้า ถ้านิมนต์ให้เพิ่นอยู่จักกัปป์หนึ่งโปรดบรรดาสิงสาราสัตว์เพื่อให้ข้ามพ้นจากกองทุกข์ เพิ่นกะซิอยู่ได้อยู่แต่ว่าบ่ได้นิมนต์ พญามารมานิมนต์เพิ่นกะเลยรับขันนิมนต์แล้วถึงระยะซิไปเพิ่นกะไป ความจริงเพิ่นกะอยากไปอีกซ้ำ มารักษาร่างกายก้อนนี้มันลำบากตรากตรำเอาเหลือ ทั้งเกิด ทั้งแก่ ทั้งเจ็บ ทั้งตายจักท่อใดครั้งท่อใดหน ถ้าแม่นนับกระดูกผู้เดียวตายหลาย ๆ เทื่อฮอดหลายกัปป์หลายกัลป์ บ่ต่างแผ่นดินใหญ่กว่าภูเขาลูกหนึ่ง แต่ละคนไปเห็นท่อนั้นกะบ่อยากเกิดอีก จักเกิดมาหยังกะด้อกะเดี้ยเอาแต่กระดูกมาถมแผ่นดินเล่นซือ ๆ

ผู้เพิ่นเห็นความบริสุทธิ์ผุดผ่องในด้านจิตใจแล้ว เหลียวเบิ่งบ่เป็นตาเบิ่งดอก แต่ว่าเป็นธรรมดาของโลกกะปล่อยไปตามเรื่องของโลก ผู้ที่ได้สำเร็จเป็นพระอรหัตอรหันต์ ได้เป็นพระพุทธเจ้าก็ต้องมาตรัสอยู่ในโลก ถ้าอยู่สวรรค์ชั้นฟ้ากะบ่ได้เข้ามาต่อสู้อยู่กับเรื่องของโลก หากผู้ใด๋ผ่านโลกได้กะเรียกว่าพ้นโลก ถ้าผ่านบ่ได้กะอยู่กับโลกนี่แหละ เทียวเกิดเทียวตายเล่นอยู่นี่แล้ว เทิงออกเทิงเข้าซิล้มซิตายอยู่จักกัปป์จักกัลป์ ผู้เพิ่นอยากไปหาความสุข เพิ่นหนีไปบ่อนอื่นพุ้นแหล่ว บ่อนมันสุขมีอยู่ในโลกอันนี้ ไปอยู่โลกของจิต ๆ นับแต่สวรรค์ขึ้นไป สวรรค์ ๖ ชั้น พรหมโลก ๑๖ ชั้น อยู่ในอรูปพรหมอีก ๔ ชั้น หรือบ่อยากอยู่ในหมู่นี้กะขึ้นไปสู่พระนิพพาน

อันนั้นเป็นโลกพิเศษ มีความรู้อยู่คือกันเหมิดกับเฮาอยู่เดี๋ยวนี้ แต่ว่ามีความสุขอย่างเดียว อย่างอื่นบ่มี ๆ แต่จิตวิญญาณดวงที่มันบริสุทธิ์

ผุดผ่อง เลยบ่เอิ้นว่าจิต เรียกว่าธรรม ตัวจิตกะเลยเป็นธรรม อยู่กับธรรมเป็นที่พึ่งพิงอาศัยของเฮา อันนี้ถ้าหากเฮาประพฤติปฏิบัติได้กะได้เหมิดปฏิบัติแบบนี้บ่ได้แก้แบบนั้นแก้แบบนี้ หากระเท่เล่ห์เหลี่ยมหลายอย่างจนกว่าจิตใจซิอยู่ในความสงบ ถ้าได้มาแล้วกะได้ประโยชน์แก่เจ้าของเอง

พวกเฮาอุตส่าห์พยายามมาทำบุญสุนทานเพื่อฝึกหัดอบรมจิตใจในระยะนี้ บ่อยากให้จิตใจนี้เลยไปเป็นลูกน้องของกิเลส ให้อยู่ในความบริสุทธิ์ผุดผ่องของตัวเองได้กะเอ้อดีหลาย บ่ได้เป็นขี้ข้าไผ กะอยู่ในความสงบของเฮากะนับว่าดี นี่แหละแนะนำมาพอเป็นแนวทางเอาหละ

ที่มา Youtube ธรรมะ วัดป่า

มหาเถเร ปมาเทน ทวารตฺตเยน กตํ สพฺพํ อปราธํ ขมถเม ภนฺเต (๓ หน)

ผู้ถอดเสียงพระธรรมเทศนา – มีนาคม ๒๕๖๔

เวรกรรมนี่ เป็นของน่ากลัวมาก ไม่มีสิ่งใดที่จะแก้ไขได้ พิธีตัดกรรมตัดเวร ทำสะเดาะเคราะห์อะไรต่าง ๆ ก็ตาม แก้ไขไม่ได้ทั้งนั้นแหละ แก้ได้แต่เมื่อมีชีวิตอยู่ให้ "อโหสิกรรมซึ่งกันและกันนั่นแหละ ถึงแก้ได้"

พระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์ (เทสก์ เทสรังสี)

วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย



ธรรมะที่มีอุปการะมาก

พระอาจารย์เปลี่ยน ปญฺญาปทีโป

วัดอรัญญวิเวก (บ้านปง) ตำบลอินทขิล อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

ณ โอกาสแต่นี้ต่อไป อาตมาภาพขอเจริญพร ท่านผู้การทั้งหลายและพุทธบริษัททั้งหลายที่เป็นนักปฏิบัติธรรม เพื่อจะนำเอาซึ่งความสุขพวกเราทั้งหลายที่ได้มานั่งอยู่ในสถานที่นี้ จงพากันตั้งจิตตั้งใจฟังด้วยดี การที่ฟังธรรมด้วยดีย่อมเกิดปัญญา องค์สมเด็จพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้เช่นนี้ เหตุฉะนั้นการจะแสดงธรรมในวันนี้ อาตมาภาพจะขอแสดงเรื่องสติ ที่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงชี้แจงแสดงในเบื้องต้นในธรรมวิภาค หรือต้นของธรรม เรียกว่าสติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว เรียกว่าธรรมมีอุปการะมาก ๒ อย่าง

ธรรม ๒ อย่างนี้เป็นธรรมที่มีอุปการะแก่บุคคล ที่จะปฏิบัติตนเอง หรือปฏิบัติศีลก็ดี ปฏิบัติธรรมก็ดี ฝึกฝนอบรมฝึกหัด กาย วาจา ใจ

ทั้ง ๓ อย่างนั้น ด้วยความเป็นผู้มีสติ มีสัมปชัญญะ เป็นเกาะหรือเป็นผู้ที่ควบคุม ในกิจเบื้องต้นนี้จะแสดงเรื่องบุคคลที่ไม่มีสติเสียก่อน คำว่าบุคคลเราที่ไม่มีสติทางกาย จะมีโทษอย่างไร ทางวาจาจะมีโทษอย่างไร คนคิดไม่มีสติจะมีโทษอย่างไร ต้องแสดงเรื่องโทษเสียก่อน จึงจะแสดงเรื่องบุคคลที่บริบูรณ์ไปด้วยสติ เหตุฉะนั้นคนเราทุกคนที่เกิดมา ย่อมเป็นผู้ไม่มีสติสมบูรณ์เลยทีเดียว เว้นจากพระอริยเจ้า คือ พระอรหันตะสัมมาสัมพุทธเจ้าและอริยสาวกผู้สำเร็จธรรมแล้ว รู้แจ้งแทงตลอดแล้วนั้น จึงจะเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยสติและสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา

เหตุฉะนั้นพวกเราเป็นพุทธบริษัทอุบาสกอุบาสิกา ก็ยังไม่สมบูรณ์เต็มที่ แม้ภิกษุสงฆ์สามเณรก็ดีที่กำลังฝึกฝนอยู่ กำลังเตรียมตัว ฝึกหัดดัดตนเองอยู่ ก็ยังไม่สมบูรณ์เต็มที่เหมือนกัน ฉะนั้นการว่าสตินี้การทางกายของพวกเราทุกคนมีกาย เราจะเห็นเวลาคนไม่มีสติ เดินไปตกหลุมตกบ่อชนนั้นชนนี้ หรือชนประตูหน้าต่าง เหยียบกรวดเหยียบหนามเหยียบของสกปรก ชนก้อนหิน เท้าโดนนั้นชนนี้ เรียกว่าคนเดินไม่มีสติเดินข้ามถนนในที่ทางรถวิ่งพลุกพล่านนั้นก็ดี รถจะชนได้เหยียบได้ เพราะไม่มีสติ มันมีโทษอย่างนั้น ทำให้ตนเองถึงตายได้ มีอีกอย่างหนึ่งคนเดินไม่มีสติเดินขึ้นบันได ลงบันไดก็ดี อาจจะตกพลาดลงไป ทำให้แข้งหักขาหัก หรือถึงตายไปก็ได้ เราจะเห็นได้อย่างนั้น คนเดินอยู่บนที่สูงก็ดี การก่อสร้างในไม้นั่งร้าน การก่อสร้างตึกนั่งร้านที่สูง ๆ เดินไม่มีสติผิดพลาดมาจากข้างบนพลัดตกลงมาข้างล่าง ก็ทำให้ตนถึงตายได้นี่เรียกว่าการเดินไม่มีสติ เราพิจารณาดูให้ดีว่า ทุกคนยังไม่พร้อมบริบูรณ์ในการเดิน ฉะนั้นแหละหากเดินไม่มีสติจะเป็นเช่นนี้ มาคิดดูให้ดี

บัดนี้การที่บุคคลนั่งไม่มีสติ ไม่ระมัดระวัง ไม่ดูสิ่งนั้นสิ่งนี้ ถ้าไป

นั่งที่มีแก้วน้ำตั้งอยู่ หรือขวดอะไรต่างๆ ก็จะหกล้มลงไปแตก หรือไปนั่งของแข็งของคม ทำให้เจ็บปวด หรือไปนั่งเก้าอี้ที่ไม่มั่นคง ทำให้เก้าอี้ขาหักตกลงไปแข้งหักขาหักเจ็บปวดได้เหมือนกัน มีโทษเช่นนั้น หรือบางบุคคลเป็นคนที่ไม่มีสติไปนั่งประตูหน้าต่างอยู่ที่สูง เมื่อเผลอสติก็ปลิวลงจากหน้าต่างตกลงพื้นดิน ทำให้ตนเองแข้งหักขาหักหรือคอหักตายก็มี เราก็เคยเห็นได้ยินได้ฟังกันมา เพราะคนนั้นไม่มีสติ นี่แหละทุกคนก็ควรฝึกสติเอาไว้ เราไปนั่งในบ้านโน้นบ้านนี้ นั่งที่โน้นที่นี่ควรนั่งไหม หรือไม่ควรนั่ง อยู่ในประชุมชนมาก ๆ ต้องดูหน้าดูหลัง บางทีอาจจะเป็นนั่งหลังคนอื่น หรือนั่งแข้งนั่งขาคนอื่น ทำให้ตัวเองมีความผิดพลาดทำให้ละอายเพื่อนฝูงได้ เรียกว่าขาดสติทั้งนั้น บางทีนั่งในที่สกปรกเปรอะเปื้อนกางเกงหรือผ้านุ่งผ้าห่มได้ อันนี้เรียกว่าการนั่งไม่มีสติ เราจะเห็นได้ชัด

การยืนบางคนยืนอยู่ที่ใดที่หนึ่ง หรือยืนอยู่บนที่สูงก็ดี ถ้าหากไม่มีสติคุ้มครอง ประคับประคองร่างกาย อาจจะมีความตกใจหรือเผลอสติตกลงหรือล้มลง ทำให้เจ็บปวดได้เหมือนกัน บัดนี้บางบุคคลนอนไม่มีสตินอนลงแรง ๆ ไปถูกของแข็งของคมก็ได้ หรือนอนอยู่ที่ริมเตียงก็ตกเตียงลงไปทำให้เจ็บปวดได้เหมือนกัน บางบุคคลไม่ดูการนอนของตนเอง นอนลงไปในเตียง ๆ ขาไม่ดี แคร่ไม่ดีทำให้มันหักลงไป นอนแรงเกินไปก็ทำให้ตัวเองเจ็บปวด เรียกว่าคนนอนไม่มีสติ พิจารณาดูว่าการยืน เดิน นั่ง นอน นี้ไม่มีสติก็มีโทษเช่นนี้ ทำให้มีความเสียหาย หรืออันตรายเจ็บปวดถึงตายได้ดังได้กล่าวมานั้น นี่พูดถึงการยืน เดิน นั่ง นอน ของพวกเราทุกคน

เรามาคิดดูให้ดีว่าการขาดสติมันมีโทษเช่นนี้ การทำการงานด้วยกายไม่มีสติ ขับรถขับเรือก็ดี ขับไม่มีสติขับเร็วเกินไป ทำให้ผิดพลาดตก

ถนนหนทาง หรือชนกับคนอื่นได้ ทำให้มีอันตรายเกิดขึ้น ถ้าไม่ชนคนอื่นก็จะไปชนข้างฝาผนัง หรือชนต้นไม้ อันนี้เรียกว่าการขับรถไม่มีสติ ไม่รู้จักเร็วจักช้า ไม่รู้จักที่โค้ง ไม่รู้จักที่เลี้ยวที่หลีก ไม่รู้จักควรช้าควรเร็วควรเบา เอาตั้งแต่ใจตนเองว่าทีเดียวก็มันมือขับเหยียบไม่มีที่อยู่ เครื่องกลเครื่องยนต์มันก็วิ่งไม่หยุดทำให้ผิดพลาดไปได้ การขับรถขับเรือตกถนนหนทาง ชนกันอยู่ทั้งหลายเหล่านั้น ก็ขาดสติกันทั้งนั้นแหละ มันจึงไปชนกัน บางทีไปตกถนน เว้นจากรถจะเสียหายจริง ๆ มันถึงจะตกได้ อันนี้ถ้ารถยังดีอยู่ มันไปชนคนอื่น ตกถนน ชนต้นไม้ ชนโน้นชนนี้ เหยียบสัตว์ทั้งหลาย ก็เพราะคนไม่มีสติ ขาดสติจึงมีความเสียหาย

ฉะนั้นอันนี้แหละการขับรถขับเรือก็ดี การฟันไม้ก็ดี ฟันด้วยมีดด้วยขวาน ฟันไม่ระมัดระวัง ไม่มีสติไม่ดูหน้าดูหลัง ดีไม่ดีไปติดผู้อื่นแล้วมาโดนฟันมือตนเอง เราเคยเห็นไหม ฟันขวานก็ดีฟันไม่มีสติไปถูกผู้อื่นมาถูกแข้งถูกขาตนเองได้ เหมือนกับคนขว้างฆ้อนไม่มีสติไปโดนฝาผนังหรือโดนต้นไม้ ขว้างก้อนกรวดก็ดีกระเด็นมาถูกตนเอง เราพิจารณาดูให้ดี การทำอาหารการกิน สับฟันเนื้อฟันผักก็ดี เป็นผู้หญิงหรือผู้ชายก็ตามหากเผลอสติมัวแต่พูดหรือเดินไปโน้นไปนี่ ฟันผักก็มาฟันมือตนเอง ฟันเนื้อก็มาฟันมือตนเองด้วย ก็เพราะอะไร เพราะเราขาดสติทั้งนั้นแหละ ก็มีโทษเช่นนั้น ทำให้มีความเจ็บปวด ทำการทำงานอันใดก็ดี การเย็บปักถักร้อยก็เหมือนกัน ของที่ควรทำเบาก็มาทำหนัก ทำให้มันขาดเสียหายไป ของที่ควรทำหนักก็มาทำเบา ๆ เหมือนคนถือของหนักยกไม้ ยกของหนักยกเหล็กก็ดี มาทำอ่อนแอไม่แข็งแรงหลุดมือลงมาทับเท้าเจ้าของ ทำให้เจ็บปวดได้ เพราะอะไร เพราะคนขาดสติ ดูให้ดีอย่างนั้น บางคนแบกไม้หามไม้ก็ดี แบกของก็ดี ทิ้งลงไม่ระมัดระวังกระเด็นไปถูกคนอื่น หรือ

กระเด็นมาถูกตนเองก็ได้ ทำให้มีความเจ็บปวดเสียหาย นี่เพราะอะไร เพราะขาดสติทั้งนั้นมันจึงมีความเสียหาย

ฉะนั้นการทำการงาน ทำกับเครื่องกลเครื่องยนต์ก็เหมือนกัน การโรงเลื่อยโรงจักรทั้งหลาย เครื่องยนต์ต่าง ๆ ที่ทำโรงเลื่อยถ้าไม่มีสติ ใบเลื่อยก็ตัดมือขาด แขนขาด ขาขาด หรือสายพานเกลียวเข้าไปในเครื่องยนต์ทำให้ตาย ทำให้เห็นอยู่เช่นนี้ ก็เพราะคนขาดสติทั้งนั้น ทำการงานมีความผิดพลาด เรามาคิดดูให้ดี ๆ อย่างนี้ คนทำการกับไฟฟ้าก็เหมือนกัน ถ้าเผลอสติไฟฟ้าก็ช็อตตาย เราก็ได้ยินกันบ่อย ๆ นี่มีโทษเช่นนี้ เรามาพิจารณา เคยได้เห็นได้ยินอย่างนั้น อันนี้ทำการงานขาดสติด้วยกาย แม้จะเป็นพยาบาลจะล้างแผลทำแผลให้แก่คนป่วยก็ดี ถ้าเผลอสติไม่ระมัดระวังถูกแผลเขาทะลุเสียหาย เป็นนายแพทย์ถ้าตรวจโรคไม่มีสติไม่พิจารณามันก็ไม่รู้จักโรค หรือจะฉีดว่านฉีดยา เข้าเส้นเข้าเนื้อกล้ามก็ดี ขาดสติมันก็จะผิดพลาด อันนี้ทำการทำงานด้วยกายทุกสิ่งทุกอย่าง

คนเย็บปักถักร้อย คนเย็บเครื่องนุ่งเครื่องห่มก็เหมือนกัน หากคนไม่มีสติตัดไปมันก็ไม่ตรง ตัดไปมันก็ไม่ดีไม่สำเร็จประโยชน์ เย็บผ้าที่ไหนควรโพ้งไม่รู้จักควรโพ้ง ไม่รู้จักทำเบาทำหนักอะไรก็เสียหายไม่มีคุณค่าไม่มีประโยชน์ ทำการทำงานด้วยกายขาดสติมีความเสียหายทั้งนั้น เรามาพินิจพิจารณาการงานทุกสิ่งทุกอย่าง อันมีมากมาย เป็นคนเขียนหนังเสกหนังสือก็เหมือนกัน หากขาดสติแล้วจะได้เนื้อความไม่รู้เรื่อง ตัวหนังสือก็ไม่สวยสดงดงาม เพราะอะไร เพราะทำการงานโดยขาดสติ คนวาดรูปก็ดี วาดเพ้นท์ดอกไม้ วาดรูปคน หรือรูปดาราหรือรูปอะไรต่าง ๆ รูปภาพเรื่องราวต่าง ๆ ตามฝาผนังโบสถ์วิหาร หรือรูปในแผ่นกระดาษ ถ้าคนไม่มีสติมันก็ไม่สวยไม่งาม มันก็เปรอะเปื้อนไปเสียประโยชน์ ไม่มี

คุณค่า เพราะอะไร เพราะคนไม่มีสติ ทำการงานก็ไร้ประโยชน์เหมือนกัน

ขาดสติทำการงานด้วยกายอีกอย่างหนึ่ง คนที่ไม่มีสติเวลาจับถ้วยจับชาม ล้างแก้วน้ำ ขวดน้ำก็ดี ทำความสะอาดถูกแฟ้บถูกสบู่มันลื่น จานกระเบื้อง ถ้วยกระเบื้องมันลื่น ไม่ระมัดระวัง ยกมาถือมาล้าง หลุดมือแตก แก้วน้ำก็เหมือนกัน จับไม่แน่นหลุดมือแตกเอา ๆ กระติกน้ำร้อนก็เหมือนกัน กระติกน้ำแข็งก็เหมือนกัน อันคนทำงานไม่มีสติมีความเสียหายเช่นนี้ นี้แหละพระพุทธเจ้าจึงให้ฝึกสติ การทำการงานโดยกาย ตำรวจทหารก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีสติก็จะยิงไม่ถูกเป้า คนที่ยิงถูกเป้าก็เป็นคนมีสติ อันนี้ยิงไม่ถูกเป้า ยิงไปเปะปะไปไม่รู้กี่นัด ก็ไม่ถูกเป้าสักที อันนี้ก็เหมือนกัน นี่เป็นฝ่ายทางทหาร การทำกิจการงานหน้าที่ทุกสิ่งทุกอย่าง หากขาดสติแล้ว ขาดสัมปชัญญะความรู้ตัวในสิ่งนั้นแล้ว ย่อมมีความเสียหายดังได้กล่าวมานั้น เรียกว่าการทำการงานด้วยกาย เราน้อมเข้ามาพิจารณาในตนเอง

บัดนี้การที่บุคคลขาดสติในการพูดจาปราศรัยซึ่งกันและกัน ทุกคนก็มีปากพูดจาปราศรัย อยู่ที่ไหนก็ต้องพูดกัน ชาติใดภาษาใดก็ตามต้องพูดจาปราศัยซึ่งกันและกัน ไปมาหาสู่ซึ่งกันและกัน หากทุกคนขาดสติ เวลามีความโกรธก็เอาแต่ความโกรธว่า พูดก็ด่าคนนั้นคนนี้ คำหยาบคายระเคืองหูของบุคคลอื่น กระทบกระเทือนคนอื่นเป็นหอกเป็นดาบ ไม่ได้คิดถึง พูดหลุดออกไปเลยไม่มีสติ ไม่รู้จักผิดจักถูกอะไร อันนี้ก็ให้มีโทษมาก เราพิจารณาการพูดจาปราศรัยให้มีสติ ไปโกหกคนอื่นมันก็มีความเสียหาย คนอื่นก็ไม่เชื่อตนเอง ถ้าเขารู้แล้ว การพูดส่อเสียดยุยงส่งเสริมให้แตกสามัคคีกัน เพราะอะไรจึงไปทำอย่างนั้น เพราะตนเองไม่มีสติ ก็จะมีความเสียหายทำให้คนไม่สามัคคีกันเป็นกลุ่มเป็นก้อน แตกแยก

กันเป็นกลุ่มเล็กกลุ่มน้อย มองหน้าไม่เข้ากันมันก็มีภัยอันตรายเกิดขึ้น

คนไม่สามัคคีกัน ทำการงานอันใดไม่เป็นปึกแผ่นแน่นหนา เราดูให้เข้าใจในครอบครัวก็เหมือนกัน ถ้าพ่อแม่ลูกหลานไม่สามัคคีกัน ก็อยู่ด้วยกันไม่มีความสุข มีความเสียหายมีโทษ ทำการงานอันใดอันหนึ่งก็ดี สร้างตึกห้างนั่งร้านก็ดี ถ้าไม่สามัคคีกัน ด้วยการเป็นคนยุยงส่งเสริมให้แตกด้วยวาจา ทำก็ไม่สำเร็จ การที่ยุยงส่งเสริมให้แตกสามัคคีกัน พวกเหล่าทหารตำรวจ ทางอากาศก็ดี ทางบกก็ดี ทางเรือก็ดี ทางภายในตำรวจก็ดี ถ้าไม่สามัคคีกันเป็นกลุ่มเป็นก้อน ของใครของมัน ก็รักษาประเทศชาติบ้านเมืองไม่มั่นคงถาวร อันนี้ก็เรียกว่าบุคคลยุยงส่งเสริมด้วยวาจา พูดไม่มีสติทำให้แตกสามัคคีกัน มีความเสียหายเช่นนั้น การพูดคำหยาบใครก็ไม่อยากได้ยิน ด่าคนนั้นด่าคนนี้ ด่าชั่วช้าหน้าต่ำอย่างนั้นอย่างนี้ คนไม่ดี คนไม่มีความรู้ปัญญาอะไรต่าง ๆ นานาคำด่าของคนมีตั้ง ๑๐ อย่างมากมายหลายอย่าง ที่ว่าคำที่ไม่ดี ไม่เพราะไม่เสนาะหู คำหยาบคายระเคืองหูไม่มีใครอยากฟัง แต่ตนเองก็พูดโดยไม่มีสติ การพูดจาปราศรัยคำหยาบเป็นข้อที่สำคัญมาก พิจารณาดูให้เข้าใจ เราไปประชุมประเทศไหน รัฐมนตรีต่างประเทศไปประชุมประเทศนั้นประเทศนี้ เมื่อตกลงประชุมกันไม่ลงรอยกัน เอาวาจานี้ตีกัน พระพุทธเจ้าว่าเอาหอกแทงกัน ตกลงกันไม่ได้ ไม่สามัคคีกัน ไม่เห็นลงรอยอันเดียวกัน ผิดเถียงกันแตกแยกกันนานาประเทศเพราะอะไร เพราะไม่สามัคคี เพราะคำพูดทำให้แตกแยกกัน เพราะเป็นคำหยาบ โกรธซึ่งกันและกัน เดินหนีจากเก้าอี้ไป แล้วก็มีภัยอันตรายเกิดขึ้น รบราฆ่าฟันกันขึ้น เพราะอะไร เพราะพูดไม่เข้ากัน เพราะไม่ลงรอยกัน ไม่สามัคคีกัน ไม่ลงความเห็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อันนี้แหละเป็นภัยอันตรายถึงการรบราฆ่าฟันกันได้

ในครอบครัวก็เหมือนกัน ถ้าหากพูดแต่คำหยาบคายระเคืองหูกัน สามีภรรยาก็ดี ลูกหลานก็ดี ย่อมไม่ถูกกัน ผิดเถียงกัน จนถึงตีกันก็ได้ เราก็ได้เห็นอย่างนั้นการพูดจาปราศรัยซึ่งกันและกัน ดูเขากินเหล้าเมาสุราอยู่ในคลับในบาร์ โต้แย้งกันอยู่บนเก้าอี้ ขว้างเก้าอี้ใส่กัน ขว้างระเบิด ปืนยิงกัน มีเรื่องกันให้เราเห็น เพราะอะไร เพราะวาจานี่แหละโต้แย้งกันเสียก่อน ผิดเถียงกันไม่ลงรอยกัน เอาคำหยาบตีกัน มันก็มีภัยอันตรายเกิดขึ้น เสียหายเกิดขึ้น เพราะอะไร เพราะเราขาดสติในการพูด เอาแต่ความโกรธภายในใจว่า นี่เรียกว่ามันมีโทษเช่นนั้น การพูดคำหยาบ

การพูดเพ้อเจ้อเหลวไหล ไม่มีสาระประโยชน์อันใด พูดทั้งวันทั้งคืน คุยกันทั้งวันทั้งคืน ไม่มีคุณค่าไม่มีสาระประโยชน์ สนุกเฮฮาตลกเฉย ๆ อันนี้ก็เสียประโยชน์ เสียเวลาเปล่า เวลาอันมีคุณค่าที่จะทำเอาคุณงามความดี ใช้วาจาให้เป็นประโยชน์ ไปไร้ค่าไร้ประโยชน์ ก็มีความเสีย-หาย เรียกว่าพูดไม่มีสติ พิจารณาดูให้ดี การที่พูดไม่มีสติไม่มีสัมปชัญญะความรู้ตัวสำนึกก่อนจะพูด มีโทษดังได้กล่าวมา มีภัยอันตรายดังได้กล่าวมานั้น ประเทศใดเมืองใด ชาติใด ภาษาใด ครอบครัวใดก็ตาม ถ้าหากพูดไม่มีสติแล้ว จะผิดเถียงกันมีความเสียหายดังได้กล่าวมานั้น นี่ตรึกตรองให้ดี

บัดนี้ คิดไม่มีสติแล้ว ข้อ ๓ คิดขึ้นมาแล้ว คิดเบียดเบียนคนอื่น คิดอยากทุบ อยากตี อยากฆ่า อยากฟัน อยากแทงคนอื่น คิดแช่งชักหักกระดูก คิดอยากให้คนอื่นฉิบหาย มีความอิจฉาริษยา นี่การคิดในจิตในใจ เรียกว่าจิตคิดบาป คิดไม่ดี คิดไม่มีสติ เมื่อคิดขึ้นมาอันนี้แล้วมันจะมีความทุกข์ความเดือดร้อนอย่างไร แล้วเราจะไปคิดเบียดเบียนคนอื่น คิดทำลายคนอื่นเช่นนี้ให้มีความเสียหาย คิดแล้วสิ่งใดบางสิ่งบางอย่าง

คิดแล้วมันมีความทุกข์ จนนั่งโศกเศร้าโศกาอาดูรร้องไห้อยู่ คิดกระวนกระวายเดือดร้อน นั่งก็ไม่ดี นอนก็ไม่ดี ยืนก็ไม่ดี เดินไปไหนก็ไม่ดี มีความทุกข์ความเดือดร้อนเกิดขึ้นเพราะความคิด หรือบางคนนั่งคิดอยู่จนไม่ทานอาหารจนเหี่ยวจนแห้งก็มี คิดไม่มีสติคิดแล้วมันทุกข์ก็ยังคิดอยู่นั่งร้องไห้อยู่ก็มี คิดแล้วมันทุกข์จนร้องไห้ก็ยังคิดอยู่ เพราะอะไรคิดไม่มีสติมันจึงมีความทุกข์เช่นนั้น อันนี้แหละความคิดก็มีโทษเหมือนกัน เรามาพิจารณา คิดไม่ดีมันมีโทษ คิดทำลายซึ่งกันและกัน นี่เรามาพิจารณาให้เข้าใจในความคิด กาย วาจา ใจ ทั้ง ๓ อย่างนี้หากขาดสติ ขาดสัมปชัญญะความรู้ตัวแล้วจะมีความเสียหายดังได้กล่าวมานั้น เราพากันน้อมระลึกจำเอาไปพินิจพิจารณา น้อมเข้ามาใส่ตนเอง ว่าเรามีสติไหมการยืน เดิน นั่ง นอน และการทำการงานของตนเอง การพูดจาปราศรัยเราคิดนั้นมีสติไหม ก็พิจารณาให้เข้าใจในความคิดของตนเอง อันนี้เรียกว่าเป็นฝ่ายที่ไม่ดี และจำไปพินิจพิจารณา

บัดนี้ ต่อไปจะพิจารณาว่า การเป็นคนที่มีสติ พระพุทธเจ้าอยากฝึกให้มีสติ ให้มีสัมปชัญญะความรู้ตัว การเดินก็ดี เดินไปก็ให้สำรวมระมัดระวัง ที่ลุ่ม ที่ดอน ที่สูง ที่ต่ำ มีกรวด มีหนาม มีอะไรที่จะทำอันตราย เดินไปย่อมไม่ชนตอ ไม่ตกหลุมตกบ่อ เดินข้ามถนนดูรถดูเรือแลซ้ายแลขวา รถก็ไม่เหยียบไม่ชน มีสติรับรู้อย่างนั้น เดินขึ้นบันไดลงบันได ก็ระมัดระวังเป็นผู้มีสติอย่างนี้ ก็เรียกว่าไม่ผิดพลาดก็จะเห็นได้ชัดเราเดินอยู่ก็รู้ ว่าเราก้าวขาไป เราเดินไปจะไปเหยียบที่ไหน เดินไปอย่างไรอันนี้เรียกว่าเรามีสติสัมปชัญญะความรู้ตัว การขับรถขับเรือก็เหมือนกันที่ควรช้าก็รู้จักช้า ที่ควรโค้งก็รู้จักโค้ง ที่ควรเร็วก็รู้จักเร็ว ควรหลบหลีกไปอย่างไร ควรช้าควรเร็วอย่างไร จะไปพอขนาดไหน ที่ไหนมีประชุมชน

มีรถมากจะขับเร็วแค่ไหน ช้าแค่ไหน รู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว รู้จักการขับรถไปด้วยดีก็ถึงจุดหมายปลายทางด้วยดี ไม่มีภัยอันตราย อันนี้แหละคนขับรถมีสติ

ขับเรือก็เหมือนกันไปตามทะเล ถ้าคนมีสติก็ไม่ชนโขดหินก็ถึงจุดหมายปลายทาง ไปประเทศนอกก็เหมือนกัน เราก็จะเห็นได้ชัด คนขับเครื่องบินไปบนอากาศก็เหมือนกัน หากเป็นผู้มีสติรู้จักว่าภูเขาอยู่สูงอยู่ต่ำอย่างไรไม่ชนภูเขา ไปถึงจุดหมายปลายทางของตนเองได้ อันนี้เรียกว่าเป็นผู้มีสติในการขับขี่ยานพาหนะทั้งหลาย มันจะเห็นไม่ชนคนอื่นไม่เหยียบคนอื่นไม่ชนโน้นชนนี่ไม่ตกถนนทาง เพราะมีสติรอบคอบ จับจ้องมองดูการเดินการชมของตนเองอยู่ นี่มันก็มีคุณมีประโยชน์ถึงจุดหมายปลายทางโดยความบริบูรณ์ โดยความปลอดภัยไม่มีอันตราย การทำการงานมีสติ ฟันมีดก็ดีมีสติจับจ้อง มันจะไปโดนอะไร มันก็ไม่ถูกคนอื่น ฟันขวานก็ดี ก็ไม่กระเด็นไปถูกคนอื่น หรือว่าจะมาถูกตนเอง

การยกไม้แบกไม้ก็เหมือนกัน จะทิ้งลงที่ไหน จะไปวางอย่างไรมันจะถูกคนอื่นหรือมันจะถูกตนเอง ก็รู้จักของหนักของเบา ของที่ควรทำหนักก็ขยันขันแข็ง จับให้มั่น ของที่ควรทำเบา ก็ทำเบา ๆ มันจึงไม่เสียหาย การเย็บปักถักร้อยเย็บผ้าเย็บผ่อนก็ดี ตัดไปเบา ๆ ยังไง เย็บไปโพ้งไปที่ไหน มันก็สำเร็จประโยชน์ก็เพราะเป็นคนที่มีสติ การที่บุคคลล้างถ้วยล้างชามก็ดี ของที่ควรแตกง่ายต้องจับให้มั่น ทำความสะอาดถูกแฟ้บถูกสบู่จะลื่นเพียงไหน เราต้องจับให้มั่นให้ดีมันก็ไม่หลุดมือ ตั้งไว้ที่ไหนวางที่ไหน ถือไปเดินไปที่ไหนก็ระมัดระวังอยู่ มันก็ไม่แตกไม่เสียหาย

การเป็นตำรวจทหารยิงเป้ามีสติย่อมถูกเกือบทุกนัด มีสติในการจดจ่อนี่ก็เหมือนกัน ให้เข้าใจคนทำงานทุกสิ่งทุกอย่าง ตีตะปูจำพวกนี้มี

สติย่อมไม่ตีหัวแม่มือของตนเอง มีสติในการงานอะไร ๆ ทำด้วยกายไม่มีความเสียหาย การทำกับไฟฟ้าว่าไฟฟ้ามันไปยังไงมายังไง มันจะช็อตเราตาย รู้จักระมัดระวังตนเองมันก็ไม่ช็อต สำเร็จก็ได้แสงสว่างได้อย่างสบายไม่มีอันตรายเพราะมีสติมีสัมปชัญญะความรู้ตัวว่าสิ่งนี้เป็นภัยอันตราย

การทำการงานด้วยโรงจักรก็เหมือนกัน การทำการงานในโรงเลื่อย ใบเลื่อยมันวิ่งอยู่มันจะตัดมันอันตราย เราเอาไม้เข้าไปก็ดี โรงกลึงก็ดี เรากลึงสิ่งของ มันจะมาตัดหรือจะมาทับเรา ๆ ก็ระมัดระวังตั้งสติแม้จะอยู่ใกล้ ๆ มันก็ไม่ถูก เพราะอะไร เพราะเขามีสติจับจ้องมองดู เมื่อเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวอยู่ว่าสิ่งนี้มีอันตราย ยืนอยู่แค่นี้ไม่ถูกเรา จับอยู่แค่นี้ไม่ถูกเรา มันก็ไม่มีภัยอันตราย นี่เรียกว่าคนทำการงานมีสติย่อมมีคุณค่ามีประโยชน์ ทุกสิ่งทุกอย่างงานทั้งหลายมันมีมากมายก่ายกอง งานที่จะกระทำนั้นก็ให้เป็นผู้มีสติ ของที่ควรทำหนักก็ทำหนัก ของที่ควรทำเบาก็ให้รู้จักเบา ของควรทำช้า ๆ ก็ทำช้า ๆ ของที่ควรทำเร็วก็ต้องทำเร็วๆ คนที่มีสติจริงๆ ไม่ผิดพลาด

ผู้หญิงฟันผัก ฟันเนื้อก็ดี ก็ไม่ฟันมือเจ้าของ เย็บปักถักร้อยเข็มก็ไม่แทงมือเจ้าของ เพราะอะไร เพราะมีสติ มันก็มีผลมีประโยชน์ ทำอะไรมีคุณค่า มีสาระ มีประโยชน์ ได้ใช้ได้สอย ได้นุ่งได้ห่ม ได้ขายเอาเงินเอาทองนี้เรียกว่าการทำการงานเป็นผู้มีสติ พระพุทธเจ้าอยากให้ฝึกทำสติอย่างนี้ ทำอะไรทุกสิ่งทุกอย่างในร่างกายของเรา

บัดนี้การพูดจาปราศัยก็เหมือนกัน ก่อนเราจะพูดต้องคิดเสียก่อนพูดคำนี้ออกไปมันจะผิดใจคนอื่นไหม กระทบกระเทือนคนอื่นไหม จะมีเหตุมีผลไหม จะมีความทุกข์ หรือจะมีความสุข คิดดูดี ๆ ภายในใจเสียก่อน จึงพูดออกไป แม้มีความโกรธก็ขันติอดทนไว้เสียก่อน ไตร่ตรอง

คำของตนเองที่จะพูดออกไปนั้น มันจะมีคุณค่ามีประโยชน์หรือจะมีภัยอันตรายเกิดขึ้น ก็เลือกพูดและรู้จักกาลเวลา การที่ควรพูดก็จึงพูด การที่ไม่ควรพูดก็ไม่พูด คนมีสติสิ่งที่ไม่ควรพูดก็ไม่ต้องพูดออกไป จึงไม่ผิดไม่เถียงกันไม่มีภัยอันตราย การพูดให้มีคำเพราะเสนาะหูซึ่งกันและกัน เพื่อให้มีสาระประโยชน์แก่นสาร พูดด้วยความซื่อสัตย์สุจริต คนที่แตกแยกกันแล้วพูดให้คนมีความสนิทสนมกลมเกลียวกัน นี่เรียกว่าใช้คำพูดที่ดี คนที่สนิทสนมกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เหมือนพวกเรามาทอดผ้าป่า มีความสามัคคีกันอย่างนี้ ก็มาพูดให้สนิทสนมกลมเกลียวให้หนักแน่นมั่นคงเข้าไปอีกด้วย นี่เรียกว่าการพูดมีสติ

เป็นตำรวจทหารในกลุ่มหมู่ใดชนใดก็ดี การงานอันใดก็ดี แล้วคนที่ไม่สามัคคีกันก็มาชักชวนให้สามัคคีกันให้มั่นคง เป็นปึกแผ่นแน่นหนา เรียกว่าคิดขึ้นมาแล้วจึงพูดจาปราศรัยให้มีสติสัมปชัญญะ มีคุณค่า มีประโยชน์ คนสามัคคีกันแล้วก็จะอยู่ด้วยกันมีความผาสุก ทำอะไรก็สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีเพราะความสามัคคี การพูดเพราะเสนาะหูซึ่งกันและกันแล้วทำให้มีความจูงจิตจูงใจ ให้เป็นมิตรเป็นสหาย ให้เป็นเพื่อนสนิทสนมกลมเกลียวกัน เป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน แล้วก็ไปด้วยกันมีความสุข เพราะอะไร เพราะพูดถูกจิตถูกใจซึ่งกันและกัน คือเป็นคนพูดมีสติ มีสัมปชัญญะความรู้ตัว

การพูดจาปราศรัยสิ่งที่ไร้ประโยน์ ไม่มีสาระอันใด เราก็ไม่ต้องพูด หาพูดแต่สิ่งที่มันเป็นศีลธรรม เราจะพูดอย่างไรถึงจะมีความสุข เรื่องไปทำบุญกุศล หรือมาวัดรักษาศีล หรือพากันนั่งเจริญเมตตาภาวนา หรืออบรมจิตใจอย่างไร ทำอย่างไรถึงจะมีความสุข หรือการก่อสร้างอันใดมันจึงจะมีความสุข เราจะทำอะไรที่จะมีความสุขเกิดขึ้นในครอบครัวหรือหมู่

หรือฝูง หรือเพื่อนทั้งหลาย หรือประเทศชาติบ้านเมือง อันนี้เราหาคำพูดที่มันเป็นสาระประโยชน์แก่นสารมาพูดมาคุยกัน

การคิดที่มีสติบัดนี้ เรานั่งภาวนาอยู่ ไปคิดพิจารณา ควรคิดมีสติระลึกว่าจิตที่ควรคิด สติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะความรู้ตัว เดี๋ยวนี้จิตของเราคิดอะไร คิดบุญหรือคิดบาป คิดดีหรือคิดชั่ว เราดูในปัจจุบันมันคิดเบียดเบียนคนอื่นเขาก็รีบละ มันคิดอยากทุบ อยากตี อยากแทงอยากฟันคนอื่นก็รีบละ หรือคิดอิจฉาริษยาโกรธคนอื่นก็รีบละ รีบปล่อยรีบวางออกไปเดี๋ยวนี้ อย่าให้มันฝังอยู่ในใจของเรา เราใช้สติระลึกรู้ และสัมปชัญญะความรู้ตัว จิตของเราคิดเรื่องอะไร คิดมีความสุขไหม คิดเป็นศีลเป็นธรรมไหม มีคุณค่ามีประโยชน์ไหม เราต้องรู้จักความคิดของตนเองฝึกสติให้มากขึ้น ให้รู้ความคิดของตัวเองให้ได้ สัมปชัญญะความรู้ตัว ให้รู้ตัวให้ได้ว่าเราคิดดีหรือคิดชั่ว

นี่ตรงการเจริญเมตตาภาวนา จึงเป็นธรรมมีอุปการะมาก หากบุคคลที่ฝึกสติ ฝึกสัมปชัญญะให้ดี จะรู้จักว่าจิตใจของตนเอง เดี๋ยวนี้เราคิดอยู่ในกามฉันทะนิวรณ์หรือ เพลิดเพลินอยู่หรือ ในกามสุขทั้งหลาย ทำให้จิตไม่สงบ ก็ให้รู้ ก็รีบละรีบปล่อย รีบวางออกไป จิตของเราพยาบาทคนอื่นอยู่ ก็ต้องแผ่เมตตา ปล่อยวางซิ รีบแผ่เมตตาให้มีความสุขเกิดขึ้น ถ้าเราง่วงเหงาหาวนอน เราก็มาระลึกพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์มาดำรงในจิตใจของเรา ให้จิตใจแช่มชื่นขึ้นมา รีบทำคุณงามความดีประเดี๋ยวมันตายไปเดี๋ยวนี้มันจะไม่ได้อะไร รีบทำบุญทำกุศล รีบรักษาศีล รีบภาวนา รีบอบรมจิตใจของตนเอง เดี๋ยวมันตายไปมันจะไม่ได้อะไร นี่ปลุกใจให้มันตื่นขึ้น อย่าให้เสียประโยชน์เสียเวลา เรายังมีชีวิตมีลมหายใจอยู่

ตัวคนเรามีแค่ลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าไม่ออก เขาก็เรียกว่าคนตาย หายใจออกแล้วไม่เข้า เขาก็เรียกว่าคนตาย เอ้ ชีวิตของเรามีสั้น ๆ เพียงแค่นี้ คิดสิ่งที่ไม่ดีก็รีบปล่อยรีบวาง ปลุกตนเองให้ตื่นขึ้น อย่าไปง่วงเหงาหาวนอนอยู่ทำไม รีบฉวยโอกาสเอาคุณงามความดี กลัวมันล่วงลับดับไป ก่อนที่จะเสียประโยชน์ที่เรายังมีชีวิตอยู่ นี่จิตมันก็จะแช่มชื่นขึ้น ถ้าจิตของเราเป็นอุทธัจจะ กุกกุจจะนิวรณ์ฟุ้งซ่านรำคาญ ไม่หยุดไม่อยู่กับตนเอง นั่งอยู่นี้คิดไปถึงบ้านไปถึงโน้นถึงนี้ เราก็ใช้สติปัญญาติดตามจิตของเราไป ดึงเข้ามาหาข้อธรรมกรรมฐาน มาเอาพุทโธ กับลมหายใจเข้าออก ดูอยู่ที่ปลายจมูกของตนเองก็ได้ หรือมาสำนึกอยู่ที่ใดที่หนึ่ง ที่ตรงหน้าอกของตนเอง เพื่อเป็นผู้มีสติปัญญาประคับประคองจิตใจมันวิ่งไปก็ดึงมันมา ๆ มาอยู่กับข้อธรรมกรรมฐานของเรา เดี๋ยวมันก็จะอยู่เป็นสมาธิได้

บัดนี้ วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย เป็นเหตุไม่แน่นอน เรามาตัดสินใจเสีย อย่าไปสงสัยคำสอนของพระพุทธเจ้า ว่าพระพุทธเจ้าพูดหนึ่ง ไม่มีสอง ท่านตรัสออกไปแล้ว ว่าทำบาปมีความทุกข์จริง ทำบุญมีความสุขจริง ทำสิ่งที่มีคุณค่ามีประโยชน์มีความสุขจริง ทำของที่มีโทษมีความทุกข์จริง เราเชื่อบุญเชื่อบาปเชื่อเหตุเชื่อผล ว่าเหตุดีมีความสุข เหตุไม่ดีมีความทุกข์ เรามาเชื่อเช่นนี้ เชื่อคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าบาปบุญคุณโทษประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เรามาทำความรู้จักขึ้นเช่นนี้ เรียกว่าเราเป็นผู้มีสติอยู่ สัมปชัญญะความรู้ตัวความคิดของตนเองอยู่ และเชื่อไม่กังขาลังเลสงสัยในคำสอนของพระพุทธเจ้า ว่าเป็นของที่จะไร้ประโยชน์หรือเป็นโมฆะ

พระพุทธเจ้าท่านสอนฝึกกาย วาจา ใจ ของพวกเราท่านทั้งหลาย

ท่านว่าให้ละบาปไม่ให้กายทำบาป ไม่ให้วาจาพูดบาป ไม่ให้คิดบาป ท่านว่าอย่างนั้น ถ้าหากบุคคลใดกายทำบาปอยู่ วาจาพูดบาปอยู่ จิตใจคิดบาปอยู่ ก็รีบละรีบปล่อยรีบวาง ให้มันสิ้นจากดวงใจของเราไป เอากายของเรามาทำบุญทำกุศล เหมือนเราทำอยู่เดี๋ยวนี้ พูดจาปราศรัยก็ให้เป็นบุญเป็นกุศล คิดอยู่ในจิตในใจก็ให้เป็นบุญเป็นกุศล เหมือนพวกเราคิดพากันรักษาศีลเจริญภาวนาอยู่เช่นนี้ เรียกว่าเราคิดเป็นบุญเป็นกุศล มาฝึกฝนอบรมจิตใจของตนเองเพื่อให้มีความสุข ให้จิตใจของเราห่างจากอารมณ์ อย่าให้มีอารมณ์มาก อย่าให้คิดมาก ๆ มันทุกข์มาก อยากให้จิตเป็นสมาธิที่หนักแน่นมั่นคงอยู่ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียว จิตไม่มีหลายอารมณ์ จิตมีความสุข จิตว่างออกจากอารมณ์ เพราะอารมณ์ไม่เข้ามายุ่งภายในจิต อยู่กับข้อธรรมกรรมฐานเนือง ๆ เรียกว่าจิตก็มีความสุขเหมือนตัวของเรานี่แหละ ไม่ถือของมากเดินไปแต่ตัวเปล่า ก็เดินไปได้สะดวกสบาย ฉันใดก็ดี จิตใจของเราทั้งหลายก็เหมือนกัน จิตที่ไม่คิดหลายอารมณ์ คิดอยู่อารมณ์เดียวเป็นสมาธิก็มีความสุขฉันนั้น

อันนี้แหละเราพากันมาคิดดูจิตใจของพวกเราในปัจจุบัน เดี๋ยวนี้นั่งสมาธิอยู่ ดูจิตใจของตนเอง สอดส่องมองดูจิตใจอยู่ จี้เข้าไปดูเข้าไปอยู่ตรงนี้ กิเลสมันอยู่ตรงนี้ ความโลภมันอยู่ที่จิต ความโกรธมันมีอยู่ที่จิตใจของเรานี้ ความหลงก็มาอยู่ที่นี้ เราก็ต้องดูด้วยสติปัญญา ดูเข้าไปตรงนี้ ถ้าเราไม่ดูตรงนี้จะอยู่ที่ไหน กิเลสอยู่ตรงนี้ เราไปที่ไหนก็อยู่ตรงนี้ ก็ให้พากันตั้งจิตตั้งใจพินิจพิจารณาด้วยเป็นผู้มีสติปัญญาฝึกให้มากขึ้น จึงจะควบคุมจิตใจของเราเป็นสมาธิได้แน่นอน ไม่เหลือวิสัยไปได้ ถ้าหากเรามีสติสัมปชัญญะความรู้ตัว ดังได้กล่าวมานี้ การเทศนามาแต่ต้นนั้นกล่าวถึงเรื่องบุคคลไม่มีสติ ด้วยกาย ด้วยวาจาและด้วยใจ มีโทษก็ให้นำไป

พินิจพิจารณา ตอนสุดท้ายข้อที่ ๒ กล่าวถึงบุคคลมีสติด้วยกายให้ทำการงานก็ดี พูดให้มีสติ คิดให้มีสติ ทั้ง ๓ อย่างนี้ดังได้กล่าวมานั้นให้นำไปพินิจพิจารณาดังที่ได้เทศนามานั้น นำไปประลึกตรึกตรองน้อมเข้ามาพินิจพิจารณาดูตนเอง เรามีสติสมบูรณ์หรือยัง

ถ้าหากยังขาดสติอยู่ก็เตรียมตัวฝึกตนเอง ถ้าหากตนเองมีสติอยู่แล้วก็พยายามฝึกให้มากขึ้น ให้มีสติระลึกได้อยู่ว่าจิตของเราคิดอะไร วิ่งไปที่ไหน ใช้สติให้มันรวดเร็วทัน สัมปชัญญะความรู้ตัวไม่ให้ไปคิดความชั่ว ภายในจิตใจของเราในปัจจุบันนี้ ให้คิดแต่ฝ่ายดีฝ่ายเดียว เมื่อคิดฝ่ายดีแล้วจิตของเรานี้จะเป็นสมาธิ ใช้สติปัญญาประคับประคองจิตให้รู้อยู่ให้ว่างจากอารมณ์ อยู่ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียวจิตของเราก็เป็นสมาธิและมีความสุขอยู่ในปัจจุบัน

เหตุฉะนั้นเมื่อทุกคนได้ยินได้ฟังแล้ว มาตั้งแต่ต้นจนอวสาน อาตมาภาพก็ขออำนวยอวยพรและเจริญพรทุกท่านทั้งหลายที่ได้ฟังธรรมในวันนี้ หากได้มีจิตประสงค์จำนงในสิ่งใดก็ดี ตั้งเอาไว้ในดวงใจ การทำบุญทำทานการกุศลก็ดี รักษาศีลก็ดี เจริญเมตตาภาวนาอบรมจิตใจของตนเองก็ดี ก็ขอให้จิตใจได้รับซึ่งสมาธิด้วยความรวดเร็วและมีปัญญาเกิดขึ้น รู้แจ้งแทงตลอดในธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระชินวรศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา แล้วเอาตนให้ก้าวล่วงทุกข์ จากชาติชรามรณ-กันดาร ผ่านเข้าสู่แดนพระนิพพานตามความประสงค์จงทุกประการ ขอเจริญพร เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้

ที่มา Youtube ธรรมะ วัดป่า

มหาเถเร ปมาเทน ทวารตฺตเยน กตํ สพฺพํ อปราธํ ขมถเม ภนฺเต (๓ หน)

ผู้ถอดเสียงพระธรรมเทศนา – มีนาคม ๒๕๖๔



พิสูจน์ร่างทรง

พระอาจารย์เปลี่ยน ปญฺญาปทีโป

วัดอรัญญวิเวก (บ้านปง) ต.อินทขิล อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

...ถาม มีคนทรงชอบอ้างว่าเป็นหลวงพ่อโต บางครั้งก็เป็นหลวงปู่มั่น อยากเรียนถามว่า เป็นไปได้ไหม และทำอย่างไรถึงจะพิสูจน์ได้ว่าไม่ใช่ของจริงตามที่อ้าง

ตอบ เข้าทรงละมั้ง เพราะมันดังมาก เรื่องเข้าทรงนี้ควรที่จะทำความเข้าใจว่า ถ้าเป็นไม่ใช่นักปฏิบัติที่จะได้รับแสงสว่างพิจารณาถึงจิตวิญญาณแล้วจะดูยาก ถ้าหากเราเจริญเมตตาภาวนาจนจิตนี้สามารถมองเห็นจิตวิญญาณทั่วไปได้รอบ ไปใกล้หรือไกลทั่วไปแล้วนั้นจะดูได้เห็นชัด แท้ที่จริงตัวของอาตมานี้ก็เคยไปสถานที่เข้าทรง เขานิมนต์ไป สำหรับคนที่นิมนต์ไปนั้น เคยได้เปรียญ ๔ แล้วนะ จบเปรียญ ๔ แล้วสึกไป

เขาทำที่ห้องทรงไว้ว่า ท่านอาจารย์อย่าดูอะไรนะ ให้นั่งอยู่เฉย ๆ เอ๊ะ เอามาสถานที่นั้นจะให้เรานั่งอยู่เฉย ๆ ไม่ให้ดูอะไรว่านี่ แล้วผู้ที่มีร่างทรงมีอยู่ ๔ คน คนที่ขอนั้นก็คือเป็นมหานั่นเอง ขอวิญญาณมาเข้าทรง พอจุดธูปแป๊บเข้าไปเท่านั้นแหละ สั่นขึ้นมาแล้วก็ผู้นั่งอยู่ ปูอาสนะไว้แล้ว

ไปเข้าร่างผู้ชายคนเดียว ผู้หญิงมีอยู่ ๓ คน อายุประมาณ ๓๐ กว่า ๔๐ กว่านี้แหละ เข้าแล้วก็ไปนั่งอยู่ ทีนี้ก็ไปนั่งไหว้ คนที่ขอมาก็ไปนั่งไหว้ เป็นสมเด็จโตว่างั้นมาเข้าทรง ถามว่าห้องนี้จะรักษาโรคภัยไข้เจ็บ ทำน้ำมนต์จะดีไหม โรคเขาจะหายไหม พูดอย่างนี้ พอตอบออกมา เอ้าพระก็ยังนั่งอยู่นี่องค์หนึ่ง มาชี้ใส่อาตมานี่แหละ ไม่ชี้ด้วยมือดอก บอกอย่างนั้นออกมา มันก็ดีสิ พูดได้แค่นี้แหละ ก็ไม่พูดอีกต่อไป ร่างทรงก็นั่งอยู่ เดี๋ยวก็ออก ว่าสมเด็จโตมาทรง

บัดนี้อยู่พักหนึ่ง อีกสักหน่อยออกมานั่งที่เดิม ก็มาคุยกัน สนทนาธรรมกัน แล้วก็ขออีกเอาหลวงพ่อทวดบัดนี้มาเข้าทรง ก็ไปจุดธูปเหมือนกัน ก็มาเข้าทรงผู้ชายอย่างเดิมนั่นแหละ แล้วก็ไปนั่งอยู่ก็เลยถาม ห้องนี้จะทำรักษาโรคภัยไข้เจ็บจะดีไหม ก็ดีสิ พระมานั่งอยู่นี่องค์หนึ่ง ถ้ามันไม่หายก็เป็นกรรมของสัตว์ เอ้า หลวงพ่อทวดว่าอย่างนี้ ก็ออกอีก บัดนี้ห้ามไม่ให้อาตมาดู กลางคืนอาตมาไปอยู่จนถึงทุ่มหนึ่ง เอ้ เรามาเรา ก็เสียเปรียบเฉย ๆ เราไม่ดูนี่ มันไม่รู้แล้วก็จะงงกับเขาอยู่นี่แหละ ดีไม่ดีเราก็หลงไปกับเขาก็ได้ นึกขึ้นมาในใจ พอพร้อมเพียงกันอีก กินน้ำกินหยังจะเข้าทรงเอาหลวงพ่อสด วัดปากน้ำภาษีเจริญ จะเข้าทรงผู้หญิงผู้ชายเขาไม่เอา เขาก็นั่งอยู่นั่นแหละ พอไปจุดธูปสั่นขึ้นมา มาแล้ว ๆ ว่างั้น

อาตมาก็ทำท่าสำรวม หลับตาลงใกล้ ๆ เจ้าของสักศอกหนึ่ง ดูว่านี่ จริง ๆ มันมาแต่ที่ไหนเนี่ย เขาไม่ให้เราดู เราต้องดู ไม่งั้นมันเสียเปรียบก็เลยกำหนดดู มีร่างวิญญาณออกมาจากหอพระภูมิบ้านใกล้ ๆ หอพระภูมิบ้านคนจีนเดินมา เป็นคนจีนสักไม่เท้ามา หนวดยาวเกือบได้ศอกหนึ่ง คนเฒ่าใส่กางเกงจีนรุ่มร่าม ๆ เดินมา พอมา เขาก็บอกว่ามาแล้ว ๆ เข้ามาใกล้ พออาตมาเห็นใกล้จะเข้าบ้าน อาตมาก็สั่งบังคับเลย อย่าเข้ามายุ่งในที่นี้นะ สั่งภายในจิต อย่ามาเข้ามายุ่งในที่นี่ เราอยู่นี่ สั่งขู่เลยว่างั้นเถอะ

ถอยหลังออกไปก็เลยกลับ ไปยืนอยู่หอพระภูมิ ก็เลยไม่เข้าทรง เอ้า ได้อีกวิญญาณหนึ่งแล้ว รู้เรื่อง

บัดนี้ก็เลยนั่งคุยกันไปอีก จะเอาหลวงพ่อนำ พัทลุงเข้าทรงบัดนี้จุดธูปเหมือนกัน เดี๋ยวก็มาแล้ว ๆ ๆ ปล่อยให้เข้ามาใกล้ ๆ ก่อนหลวงพ่อนำ แท้ที่จริงมาจากศาลพระภูมิบ้านหลังอื่นอีก ไม่ใช่วิญญาณองค์เดิมเข้ามาใกล้ ๆ ก็ขู่ให้กลับไปอีก ก็ไม่เข้าทรงร่างอีก ก็นั่งคุยกันต่อไปอีก บัดนี้ก็จะเข้าทรงร่าง เชิญหลวงพ่อแดงเรือล่ม ปักษ์ใต้เหมือนกันจะเอาเข้าทรงร่าง มาเหมือนกัน มาแต่ที่อื่นนะ ที่นั่นไม่มาหรอก ๒ ที่ มาจากหอพระภูมิทั้งนั้น อาตมาก็ยังไม่เห็นนะหอพระภูมิอยู่ที่นั่น เห็นตั้งแต่นั่งดูมาใกล้ ๆ ก็ขู่อีก ก็ไม่เข้ามาอีก ก็เลยละอายอาตมา ก็เลยลุกหนีขึ้นรถเก๋งหนีกันหมด อาตมาก็มั่นใจว่า เอ้อ มันเป็นอย่างนี้เอง ก็ยังไม่แน่ชัดจริง

บัดนี้ไปที่วัดคนหนึ่ง ผู้หญิงอยู่กรุงเทพฯ อายุ ๖๒ ปี ทรงมาได้ ๑๑ ปีแล้ว ทรงพระเจ้าตากว่างั้น เป็นพระราชานะบัดนี้ ฉันจะมีร่างทรงพระเจ้าตากจริงไหม ทรงมากี่ปี ๑๑ ปี เอ้า ทำไมยังไม่รู้ว่าพระเจ้าตากมาทรงตนเอง ว่าตนเองนี้เคยเป็นมเหสีคนที่ ๓ จะให้ลาภ ให้ได้หวยอย่างนั้นอย่างนี้ พูดว่าจะมีจริง ๆ ไหมท่านอาจารย์ ๆ ดูด้วย อยู่บนกุฏิอาตมาหลังเก่าถ้าใครเคยไปวัด อยากให้ท่านอาจารย์ดูให้ อาตมากำลังจะหลับตาดู ลูกชายก็เป็นหมอเป็นแพทย์ กระโดดข้ามลูกกรงลงข้างล่าง กลัวลูกชายก็กระโดดกอดบั้นเอววางแล้ววิ่งลงบันได วิ่งขึ้นรถ ยังไม่ได้ดู จะไปก่อนแล้ว กระโดดข้ามลูกกรงไปก่อน เพราะวิญญาณอยู่ในร่าง เราจะดูวิญญาณที่อยู่ในร่างว่าคือใคร ก็กลัวจะไปก่อน ไม่ไปใกล้อาตมา ก็รายงานลูกชายมาเป็นหมอมาบอกอาตมา โอ๊ย ท่านอาจารย์เหมือนแสงไฟฉายนี้ ปร๊าดเข้าหากาย พอท่านว่าจะดู กลัวเลยกลัวไหม้ร่างกาย เขาก็เลยไม่มาใกล้อาตมาเท่าเดี๋ยวนี้ ยังไม่ได้ดูว่าอะไรอยู่ในนั้น กลัวก่อน

เหตุฉะนั้น ไม่ถูกกันกับอาตมา รดน้ำมนต์ก็ไม่ได้ร่างทรง วันหนึ่งก็ไปรถบัส ๔ คัน คนหนึ่งก็ไปรายงาน เมียผมเป็นร่างทรงเข้ามาหาท่านอาจารย์ไม่ได้ ดึงลงรถก็ไม่ลง มาสิ เอามาในวิหารนี่ เอามากราบอาตมา โอ๊ย ไปถึงเอากันไม่มาเลย มันกลัว เอามาในวิหาร อาตมาจะไล่ให้มันหนีจาก ไม่ให้มันทรง ถ้าเขาไม่ชอบ ผัวไปคุมมา ก็ไม่มา ไปดึงก็ไม่ลงรถก็เลยกลับไปเฉย ๆ แต่อาตมาก็ไม่ได้ไล่ผี ตีผีตายอะไรหรอก แต่อยากดูหน้าตามันเป็นใคร นี่แหละ บัดนี้ก็ไปแลกหน้าครูบาอาจารย์ สมเด็จโตพุ้น ท่านเป็นนักปฏิบัติดีองค์หนึ่งที่เลื่อมใส

บางทีก็ไปเอาหลวงปู่มั่น ไปเอาหลวงปู่ตื้อ หลวงปู่ฝั้นมาทรง ดูสิไปแลกหน้าท่านทำไม ท่านไม่เป็นอย่างนั้นหรอก ท่านไม่มาทรงคน ถ้าหากเรานี่เป็นนักปฏิบัติจริง ๆ มีหน้าที่ท่านจะมาโปรด ท่านจะแสดงร่างกายมาเทศนาให้เราฟังเท่านั้นเอง นั่นจึงจะแน่นอน อย่างผู้ใดนั่งภาวนาจนจิตสงบจนถึงจิตลึกซึ้งสูงขึ้นไปเรื่อย ๆ สามารถที่จะเห็นพระพุทธเจ้ามายืนเทศนาให้ฟัง ปรากฏว่าจะสวยแค่ไหน จึงจะสมกับว่าผู้ใดเห็นธรรม คนนั้นเห็นเรา ผู้ใดเห็นเรา คนนั้นเห็นธรรม อันนั้นมาปรากฏได้ มาปรากฏเป็นภาพของท่านได้ ให้เราเห็นได้ชัดและก็แนะนำสั่งสอนได้ด้วย อันนั้นตามไปถึงนั้นจึงจะรู้เรื่องกัน ต้องปฏิบัติไป

อันนี้เราไม่เห็นก็เลยงมไปกับเขา แต่อันนี้ภาษาเขาเรียกว่า เป็นพรายกระซิบ วิญญาณที่เขามาทรงร่าง บัดนี้ คนทำไมจึงเชื่อนักเชื่อหนามากทุกวันนี้ เพราะเขาทายอดีตถูก ทำไมเขาจึงทายถูก เพราะเจ้าของบ้านบอกสิ่งของก่อน ทำไมบอก ไม่พูดออกมาทางปากนะ แต่ถามบ้านนี่แหละมีสุนัขกี่ตัว มีรถกี่คัน มีคนกี่คน มีผู้หญิงกี่คน ผู้ชายกี่คน เราคิดจะถามเขาอย่างนั้นเวลาเขาเข้าทรงร่าง พอเราคิดจะถามอย่างนั้น ตนเองนับคนไว้แล้ว จิตของเรานี่นับคน แต่วิญญาณนั้นเขาตามวิญญาณของเรา

ก็ไปนับได้สิ มันก็มากระซิบที่หูนี่บอกออกมาถูกต้อง ถูกจริง ๆ นะ คืนหลังนี่เขาถูกเอาหมดเลยเก็บเกลี้ยงหมดเลย ใครมีสุนัขกี่ตัว มีคนกี่คนตาบอดหูหนวกก็บอกหมด

อาตมาเคยเห็นแล้ว เขาเรียกพรายกระซิบ โยมจะเชื่อไหม ถ้าหากไม่อยากให้มันเข้าทรง ถ้าใครเป็นร่างทรงให้รักษาศีลเสีย ให้รักษาศีล ๕ หรือศีล ๘ ยึดพระรัตนตรัยไม่มีหวังได้แล้ว ไม่เข้าทรงแน่เลยทีนี้ มีหลายคนที่จะเข้าทรงไปหาอาตมา เดี๋ยวนี้ให้ถือพระรัตนตรัยแล้ว มันก็ไปเข้าทรงคนอื่น บอกว่า โอ๊ย เขาถือพระรัตนตรัยไปใกล้ไม่ได้หรอก มันบอกเอง หรือใครอยากทรงก็ทรงไป อาตมาไม่ห้ามหรอก ไปหลงผีเข้าเจ้าทรงแล้วอาตมาก็เอามาเทศน์สักกัณฑ์ คือว่าเป็นคนเริ่มต้น อาตมาเทศน์ไว้แล้ว พระพุทธเจ้า คนไหนถือผีเข้าเจ้าทรง ไม่ใช่พุทธบริษัท พระพุทธเจ้าว่าไม่ใช่พุทธบริษัทนะ เขาเรียกว่านอกจากพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าท่านห้ามไม่ให้ถือ ใครอยากถืออาตมาก็ไม่ห้าม มันเป็น **เนตัง โข สะระณัง เขมัง** ไม่เป็นสรณะอันเกษม เป็น **เนตัง สะระณะมุตตะมัง** ไม่เป็นสรณะอันอุดม คนถือผีสางนางไม้ ผีเข้าเจ้าทรง **เนตัง สะระณะมาคัมมะ** เอาเหล้าไหไก่ต้ม เอาหัวหมูเอาอะไรไปเลี้ยงมัน มีแต่ผีจะมาอยู่ ผู้ใดก้มหน้าเข้าไปจุดธูปเทียนบูชามัน **สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ** บุคคลนั้นย่อมไม่ก้าวล่วงทุกข์ไปได้ คนมันติดใช่ไหม เวลาเจ็บป่วยรักษาโรงพยาบาลไม่หายก็เอาหละบัดนี้ ไม่มีที่พึ่งก็ไปพึ่งต้นไม้ภูเขา พึ่งผีเข้าเจ้าทรง เอากันวุ่นวาย

อาตมาก็เลยอยากถามคุณหมอนั่งอยู่ข้างหน้านี่ อาตมาว่าผีมันไม่เรียนจบเภสัชกรปรุงยาเม็ดก็ไม่เป็น ยาน้ำก็ไม่เป็น ฉีดยาผ่าตัดก็ไม่เป็นหรอกผี พระพุทธเจ้าท่านสอนเวลาเจ็บป่วย เข้าโรงพยาบาลหาแพทย์หาหมอ หาหยูกหายาพยาบาลร่างกาย ไม่ให้ไปพึ่งอย่างนั้น มันจึงถูกต้องคำ

สอนของพระพุทธเจ้า อันนี้ไม่พึ่งอย่างนั้นอาตมาก็ไม่รู้จะว่ายังไง เพราะตระกูลของอาตมาไม่ถือสักคน ไม่เอาสักคนตั้งแต่เล็กเคยพบอย่างนั้น ใครจะถืออยู่ในนี่ก็แล้วแต่นะ แต่ไม่ใช่พุทธบริษัทนะ อยู่นอกพุทธศาสนา เพราะคนนั้นยังไม่เชื่อพุทธศาสนา เชื่อคำสอนพระพุทธเจ้าจริง ยังไปถืออาศัยอย่างนั้นอยู่

ถาม กราบนมัสการท่านอาจารย์ครับ ยังมีคำถามอีกมากเลย มีคำถามคล้าย ๆ กัน ญาติผมเคยไปขึ้นครู ยกขันธ์ ๕ ขันธ์ ๘ เคยเข้าทรงถึงขนาดบอกหวยคนได้ ต่อไปไม่ยอมให้ร่างเข้าทรงอีกเลย ปรากฏว่าสติไม่ค่อยจะดี ไม่ค่อยจะปกติเหมือนคนทั่วไป คือชอบบ่น ด่าคนนั้นด่าคนนี้ คล้าย ๆ กับคนบ้า เหตุเหล่านี้จะมีวิธีแก้ไขอย่างไรจึงจะหาย มีสติสมบูรณ์ครับ

ตอบ เออ นี่แหละเป็นจิตที่สำคัญนะ ทุกคนควรเข้าใจ ถ้าใจอ่อนเข้าไปหาเขาแล้ว พวกนี้บางทีเขาจะทำแล้ว เขาจะมาแก้เอาสตางค์เขาบอกวิญญาณมาทำให้คนนั้นเจ็บป่วยไม่หยุดบ้าง ทำให้เสียสติ เพราะอำนาจของวิญญาณมันคุมจิตของคนนั้น เราควรที่ทำความเข้าใจ ว่ามีทางเดียวที่จะไปฝึกทำสมาธิ ให้คนที่ฉลาดสั่งสอนเขา ให้เขาถือศีลนี่แหละให้เลื่อมใสในพระรัตนตรัยฝึกสมาธิดีกว่า ก็ไม่ต้องรักษาอะไรเรื่องอื่นเพราะจิตอ่อนเคยเข้าอยู่ใต้อำนาจของวิญญาณนั้นแล้ว บัดนี้เขาปล่อยวิญญาณนั้นน่ะเข้ามารบกวน เขาอยากให้คืนไปหาเขา นี่มีมาก อยู่เชียงใหม่เยอะกำลังแก้กันอยู่เยอะแยะเลยทีเดียว ถ้าไม่เข้าเขาก็ทำให้เจ็บป่วยอยู่เรื่อย ๆ อย่างนั้น วุ่นวาย เข้าเขามันสบายว่างั้น เขาปล่อยวิญญาณที่เขาเลี้ยงไว้ พวกนี้เขาเลี้ยงวิญญาณไว้ แล้วเขาไปแก้เอาเองบอกวิญญาณไม่ให้รบกวน มันก็หยุด นี่เป็นข้อสำคัญ ถ้าหากเราไม่เคยเข้าไปยุ่งอย่าเข้าไปยุ่งแต่วันนี้ดีกว่า อย่าเข้าไปยุ่งเลยที่นั่น เดี๋ยวมันจะเล่นให้เราเจ็บ

ป่วย วิธีแก้ก็คือมาฝึกจิตใจ ให้คนอื่นสอน มารักษาศีล มาเลื่อมใสในพระรัตนตรัย ไม่เอามันแล้ว ผีนี่ยังไงก็ไม่เอามันแล้ว ไม่ยุ่งกับมัน ปล่อยกันเลย เป็นยังไงเจ็บป่วยก็รักษา

บัดนี้ ถ้าหากพระพุทธ พระธรรมนี่แก่กล้า มั่นใจแล้วมันจะไม่เข้ามายุ่ง ไม่เอาแล้ว เพราะอาตมา เอาหลายคนอยู่เชียงใหม่ แต่ไม่ได้เอาอยู่กรุงเทพฯ สักคนเฉย ๆ หรอก คนที่เข้าไปอย่างนั้นแหละ เข้าไปแล้ว ให้ถอยออกมา เขาจะทำให้กลัวเขา ไม่ต้องกลัวหรอก อาตมาอยู่นี่มาหาอาตมาดีกว่า ก็ได้หลายคน ๆ แล้วไม่เป็นอะไร เขาก็กลัวเราเอง พวกนั้นเขากลัวเราเอง พระก็เข้าไปหาเขานะ ได้ ๑๔-๑๕ พรรษาแล้วยังไปเชื่ออยู่ก็มีทุกวันนี้ เชื่อผีเข้าเจ้าทรง พระอะไรจะไปโง่ขนาดนั้น บวชมาแล้วไม่ศึกษาคำสอนพระพุทธเจ้า จึงไปเชื่อกับเขา ยังมาเล่าให้อาตมาฟัง เอ้ ท่านบวชมายังไง ไม่ศึกษาคำสอนพระพุทธเจ้า ขู่ไปหลายองค์ ๙ พรรษาก็มี ๑๐ ก็มี ได้ยินข่าวอยู่ในกรุงเทพฯ พระเข้าทรงก็มีเดี๋ยวนี้ ยังมองหาตัวไม่เห็นอาตมาจะจับมาสอนอยู่เหมือนกัน ได้ ๒ พรรษาว่างั้นเป็นร่างทรง บวชเป็นพระห่มผ้าเหลือง โอ้ย ไม่ใช่เป็นพระหรอกยังงั้นคงจะเป็นฆราวาส ยังไม่เป็นพระไปถือยังงั้นอยู่ นี่แหละเรามาฝึกจิตใจเสีย แก้ไข อย่าไปกลัว ๆ เขา เพื่อจะให้มันคลายออกจากเราได้ ถ้าจิตเรามั่น โอ้ยเขาไม่เอาหรอก เพราะมันคนละเรื่องกัน ผีกับคน คนละเรื่องกัน พอเข้าใจไหมทุกคนหรือว่ายังไง มาตั้งตนเป็นคนรักษาศีล ถ้ารักษาศีล ๕ ไม่สมบูรณ์ เราเลื่อมใสในพระรัตนตรัย ในพระพุทธ พระธรรมพระสงฆ์ ให้มันมั่นคงหน่อย อย่าให้มันเหลาะแหละไปกับเขา

ที่มา Youtube อารมณ์ดี สุขสงบ

มหาเถเร ปมาเทน ทวารตฺตเยน กตํ สพฺพํ อปราธํ ขมถเม ภนฺเต (๓ หน)

ผู้ถอดเสียงพระธรรมเทศนา - เมษายน ๒๕๖๓



จิตเปลี่ยนภพจากการภาวนา

พระราชวิสุทธิมุนี
(พระอาจารย์เยื้อน ขนฺติพโล)
วัดเขาศาลาอตุลฐานะจาโร ตำบลบ้านจรัส อำเภอบัวเชด จังหวัดสุรินทร์

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

วันนี้เป็นวันที่เราใช้ว่าคำว่าปฏิบัติบูชา ให้เราระลึกถึงคำว่าปฏิบัติบูชานั้นหมายความว่า ตั้งแต่วันนี้จนถึงวันที่ ๕ ต้องคิดถึงแต่พระพุทธเจ้า เพราะพระพุทธเจ้าท่านนั้นเป็นผู้เป็นพ่อบังเกิดเกล้า เป็นผู้ประกาศศาสนาพุทธของเรา ถ้าพูดก็ถือว่าท่านเป็นกษัตริย์เหมือนในหลวงของเรา ฉะนั้นการใช้คำว่าบูชาก็คือว่า ระลึกถึงมาก ๆ หน่อย ไม่ใช่มานั่งปฏิบัติบูชาเลิกนั่งแล้วเราก็ไปคุยในสิ่งที่ไร้สาระ ไม่ได้คุยถึงพ่อ ฉะนั้นวันนี้เราก็ต้องพยายามเก็บคำบูชาไว้ ระลึกทุกลมหายใจเข้าออก ให้ระลึกรู้ตัวเองว่า

วันนี้เรามาทำอะไร คำว่าปฏิบัติเป็นเรื่องใหญ่มาก ไม่ใช่เรื่องเล็ก ๆ นักปฏิบัตินี่ถือว่าเป็นนักพัฒนา เป็นนักค้นคว้า เป็นนักหาความจริง ถ้ายกตัวอย่างให้ละเอียดไปก็คือนักปราชญ์นั่นเอง

พวกเรานี้ไม่ใช่เป็นคนธรรมดา ถึงจะยังไม่ปราชญ์ แต่เรามาอยู่ในสถานที่นี้แล้วก็เหมือนนักปราชญ์ ๆ เขาจะนึกถึงแต่สิ่งที่พิจารณาให้เกิดผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เพราะพระพุทธองค์ท่านเป็นนักปราชญ์ค้นพบแล้ว คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ถ้างั้นวันนี้พวกเราก็ระลึกถึงพระพุทธเจ้าไว้ในดวงใจของเรา นั่นคือ ตัวของพระพุทธองค์เอง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ก็พยายามระลึกถึงให้ใจของเรา อยู่กับผู้รู้ และก็บริกรรมกำกับ เพื่อให้สร้างความสัมผัสให้รู้ว่าผู้ที่รู้นี่รู้อยู่ ดีหรือยัง คือบริกรรมพุทโธ ๆ นั่นเอง ในการบริกรรมพุทโธ ๆ มันก็มีหลากหลายในกิริยาท่าทางนักปฏิบัติของเราแล้วแต่จริตนิสัยไม่เหมือนกัน แต่ละองค์ก็ปฏิบัติง่าย แต่ละคนก็ปฏิบัติง่าย บางคนก็ล้มลุกคลุกคลานมาก ปฏิบัติมาตั้ง ๒๐ ปี ยังไม่เคยรู้เลยว่าคำว่าผู้รู้อยู่ที่ไหน บางคนก็ถามว่าปฏิบัติมา ๒๐ ปีแล้ว ยังไม่รู้เลยว่าผู้รู้จริง ๆ ว่ารู้อยู่ที่ไหน

อันนี้อาตมาก็จะบอกว่า ความจริงผู้รู้ไม่ได้รู้ยากเลย รู้ง่ายนิดเดียว ตอนที่โยมมีความรู้สึกโกรธคน โยมยังรู้ได้ว่าโกรธ ถ้าโยมที่รู้ว่าเกลียดคน โยมยังรู้ได้ว่าเกลียด โยมตอนโมโหโทโส เขาเรียกอาฆาตพยาบาทคน โยมก็ยังรู้ว่าผู้รู้โกรธ ถ้างั้นเราเพียงแต่เอาความรู้สึกจากความโกรธของเรา เอาพุทโธเข้าแทนที่ เราก็คือผู้รู้ฝ่ายธรรมทันที บางคนก็เอ้ ผู้รู้จะกำหนดอย่างไร จะรู้อย่างไร มันยากมากเหมือนกันโยม เพราะอาตมาคิดดูแล้วว่า การปฏิบัตินี้เพราะเป็นคำว่านักปฏิบัติเป็นเรื่องใหญ่ บางคนเหมือนจะไม่มีหวังแล้ว ทำอย่างไรเป้าหมายที่เราจะทำนั้นจะไปถึง

ถ้างั้นวันนี้อาตมาก็จะพูดแนวทางปฏิบัติของอาตมาเอง เพื่อให้ญาติโยมที่จิตใจกำลังน้อมระลึกเข้าไป อาจจะเอาเป็นแนวทางเพื่อปฏิบัติในจำเพาะแต่ละรายไป เพราะการปฏิบัติของอาตมานั้น ความจริงแล้วไม่ได้คิดว่าเราจะต้องมานั่งภาวนาให้สงบ ไม่ใช่ว่าบวชเพื่อเราไปเป็นพระ ไม่เคยคิดเลย เราคิดว่าบวชแล้วถึงเวลาต้องสึก ในการนั่งภาวนาเหมือนกันเห็นเขานั่งก็สักแต่นั่ง ไม่ได้คิดว่านั่งแล้วเพื่อใจนั้นจะสงบ ถึงว่าจุดนี้แหละเป็นจุดที่ญาติโยม ที่จะต้องเอามาคิด บางคนตั้งใจเพื่อให้สงบ แต่ก็ไม่สงบความตั้งใจจิตใจให้แน่วแน่เพื่อให้จิตเข้าภวังคจิตให้ได้ ก็ไม่เข้า นั่นเพราะอะไร เพราะความอยากทั้งหลายทั้งปวงมันนำไปก่อน

ถ้างั้นอาตมานี้ เอาง่าย ๆ เลย ก็เพียงแต่เรานึกสูดลมหายใจเข้าพุทเข้าไปนะ คำว่าพุทเข้าไป โยมคงพอรู้ว่าพุทเข้าไปถึงลิ้นปี่นะโยม โธออกมาถึงปลายจมูก พุทเข้าไป ๆ ถึงลิ้นปี่เหมือนกัน พยายามระลึกให้ถึงลิ้นปี่ก่อนค่อยถอนออกมา แล้วก็ระลึกเข้าไปเพื่อจับแนวทางตรงนี้ให้รู้ว่าลมที่เราดึงเข้าไปมันอยู่ตรงนี้ ถ้ามันมีความรู้สึกว่าเป้าหมายก็อยู่ตรงนี้ตอนนี้เอาความรู้สึกตรงนี้ หมายความว่าควบคุมไม่ให้กระจายไปที่อื่นจากนั้นเราก็พุทเข้าโธออก ๆ ไปสัก ๒ นาที หรือ ๓ นาที ต่อมาเราก็รู้จากความรู้สึกตรงนี้ เราก็พุทเข้าไป แล้วก็โธออก โยมต้องกดลมเข้าไปเหมือนกัน คือการกดนี่นะบางคนนึกว่า เอ๊ะฉันจะกดยังไงกลั้นลมหายใจหรือเปล่า ไม่ใช่นะ ลมหายใจมันเป็นปกติ เพียงแต่เราระลึกรู้ว่าพุทก็ลมเข้าไปโธก็ลมเข้าไป เรื่อย ๆ นะ ตามกำหนดลมเข้าไปเรื่อย ๆ

พยายามควบคุมให้มันอยู่ในท่ามกลางที่เรารู้สึกชัด ๆ คือกลางอกของเรา พุทโธ ๆ เข้าไปเรื่อย ๆ ๆ ไปหมายความว่า ตามเข้าไปเรื่อย ๆ เราเคลื่อนจากลิ้นปี่ของเราลงไป ๆ ถึงหน้าท้อง จากหน้าท้องเราก็ลงไป ๆ ถึง

สะดือของเรา แต่ตาที่เราหลับนั้น พยายามควบคุมให้รู้สึกตรงนี้ต่อเนื่องกันไป และเราไม่ต้องถอนออกมาเพียงแต่รู้ รู้ตรงนี้ไม่ต้องใช้ลมนะ คือมันเป็นสิ่งที่ชัดเจนไม่ต้องใช้ลม ตอนที่เราโมโหคนมากๆ ไม่ต้องใช้ลมเลย โมโหจากลึก ๆ เลย ถ้างั้นการที่เรานึกพุทโธไม่ต้องตามลมไปเลย เพียงแต่ตัวนึกพุทโธ ๆ ๆ ไปกับลมนี่รู้สึกจะไม่ต้องเกี่ยวข้องกัน เพราะลมมันก็คือธรรมชาติของมันเอง เพียงแต่ตัวนึกของเรานี่ นึกเข้าไปพุทโธ ๆ ๆ เข้าไปจนถึงสะดือของเรา ถึงสะดือตรงนี้ตาทั้ง ๒ ที่เราหลับทั้งหมดนี่ ไม่ใช่หลับเราหลับภายนอก แต่เราดูภายใน เราก็ดูภายใน ดูของเรา ควบคุมดูพุทโธ ๆ ไปเรื่อย ๆ ตอนนี้ความรู้สึกของเราคล้าย ๆ เหมือนว่าในความรู้สึก คล้าย ๆ ถ้าสมมุติยกขึ้นมาเหมือนเราอยู่ในกระบอกไม้ไผ่

ความรู้สึกของเราอยู่เหมือนกลางกระบอกไม้ไผ่ไม่ขยับเขยื้อนไปที่อื่น มันดิ่งแน่วไปเลย ถ้าดิ่งแน่วไปตรงนี้โยมก็ตามเข้าไปเรื่อย ๆ พุทโธ ๆ ไปเรื่อย ถ้าจิตของเราคล้าย ๆ จะเย็นขึ้นมา คล้าย ๆ ความรู้สึกของเราจะดิ่งเข้าไปเรื่อย ๆ ก็พยายามควบคุมตรงนั้นให้ดี พุทโธ ๆ ๆ ไปสักระยะหนึ่ง ถ้าความรู้สึกของเราตรงนี้มันค่อยละเอียด ๆ ไปเรื่อย ๆ ตอนนี้หยุดอยู่ไปก่อน หยุดอยู่ตรงที่มันมีความรู้สึกว่านิ่ง นิ่งหมายความว่าไม่ใช่นิ่งใหญ่ ๆ นิ่งเล็ก ๆ นะ มันทำความรู้สึกไม่ใหญ่ตรงนี้ คล้าย ๆ ความรู้สึกของเราก็ไม่ใหญ่มันแคบลง ๆ มาเรื่อย ๆ ตอนนี้ตาของเราที่หลับ ความรู้สึกทั้งหมดนี้จะเพ่งคล้าย ๆ เหมือนเป็นการเพ่งเลยเพราะเป็นการดู สร้างความรู้สึกตรงนี้ให้เหมือนการดูการเพ่งทั้งหมด ควบรวมกันเลย เราจะไม่ได้แยกกันออก ความรู้สึกตรงนี้เราก็ดิ่งเข้าไปเรื่อย ถ้าเรามีความรู้สึกตรงนี้นิ่งอยู่ก็ให้นิ่งอยู่ระยะหนึ่งไปก่อน แต่จิตตรงนี้ยังไม่สงบนะ เราก็ดูให้มันเกิดความพร้อมของมันก่อน

ดูตรงนี้พุทโธ ๆ ๆ ตอนนี้เราก็ดูว่าระยะ ๑ นาที ๒ นาที ๓ นาที ๔ นาทีแล้ว ควบคุมตรงนี้อยู่นิ่งแล้ว เราก็ดิ่งความรู้สึกของเราลงไปอีก พุทลงเข้าไป โธลงเข้าไป คล้าย ๆ มันไม่เชิงเป็นนิมิตนะโยม มันมีธาตุรู้ที่นำไป ๆ เรื่อย ๆ ไป ตอนนี้การที่เรานำไปเรื่อย ๆ ไปมันก็แผ่วนะ ความรู้สึกของเราละเอียดมาก ๆ ๆ ค่อย ๆ ละเอียด ๆ ไปจนความรู้สึกของเรานี่คล้าย ๆ เหมือนอากาศ แต่อากาศนั้นเราก็อย่าไปทิ้งภาระ ถ้ามันละเอียดเหมือนอากาศก็ละเอียดเข้าไป แต่ถ้าจิตเล็งตรงนี้แล้ว โยมต้องกล้าตัดสินใจ เพราะว่าจิตตรงนี้มันจะไปข้ามภพแล้ว มันจะข้ามภพโยมต้องตัดสินใจเลยเป็นไงเป็นกัน ตัวแรก ๆ นั่งงอ ๆ ถ้าจิตของเราตรง ๆ นี้ ตัวนั้นจะนั่งตรงเผ็งเลย ไม่กระดิกกระเดี้ย คล้าย ๆ มีอะไรสะกดจิตนั่นเอง เพราะจิตที่มันตรงอยู่ในกระแสธรรมก็เหมือนโดนสะกดจิตเหมือนกัน เพราะเหมือนสะกดคล้าย ๆ ว่าธาตุรู้ของเราตรงนี้มันเข้าสู่กระแส เขาเรียกกระแสธรรมมันเข้ามิติธรรมแล้ว ตรงนี้เพียงแต่เรารู้ว่าเออนี่มันแผ่วเบามาก แผ่วเบาโยมก็ไม่ใช่ว่าจะถอนนะ ห้ามถอนความรู้สึกตรงนี้อย่าได้ถอน มันจะเหนือสะดือหรือจะใต้สะดือก็ช่างมัน อย่าได้ถอนความรู้สึกตรงนี้

ถ้าถอนออกมาความรู้สึกตรงนี้โยมก็ไม่มีคำว่าสงบได้เลย จิตนั้นไม่สงบ เพราะจิตที่สงบจริงๆ นั้น ถ้าสงบเพื่อถึงผู้รู้นั้น มันต้องข้ามภพ ๑ ตอนนี้ถ้าเรามีความแน่วแน่ตรงนี้แล้ว ทั้งหมดเราก็ดิ่งลงมติอีก นึกคล้าย ๆ ว่าค่อยทิ่มลงเข้าไปทีละนิด ๆ ไปเรื่อย ๆ พุทโธ ๆ ไปจนถึงความบริสุทธิ์ ๆ ตรงนี้คล้าย ๆ เหมือน ๆ ความว่าง แต่ความว่างยังมีรู้อยู่ แต่ยังไม่ละเอียดสุด แต่ตอนนี้ถ้าเกิดมีความพร้อมปุ๊บ ความละเอียดสุด ๆ ของลม ความรู้สึกตรงนี้ปุ๊บมันจะละเอียดสุด คำบริกรรมของเรานี้จะไม่ได้บริกรรมพุทโธ ๆ จะขาดเลย มันจะยาวไปเรื่อย พุทโธ ๆ จะยาวไปเรื่อย ตรงที่ยาว ๆ ไปเรื่อย ๆ ไปนี่แหละนาน ๆ ปรากฏที นาน ๆ ปรากฏที สักระยะหนึ่ง

ความรู้สึกของเราก็จะดับลงไป ตอนนี้ความรู้สึกของเราก็จะดับลงไป ๆ นี้ คือจิตสงบนะโยม แต่ถ้าจะให้มันสงบจริงจังจริง ๆ นะ มันเหมือนการตาย ๆ แล้วเกิดใหม่ เพราะความสงบบางครั้ง บางคนที่สงบแล้วยังไม่ถึงผู้รู้อันแท้จริง หมายความว่ายังไม่ได้ข้ามภพ แต่ถ้าสงบถึงที่สุดมันจะข้ามภพ ตอนนี้ถ้าจิตของเราสงบดิ่งลงอยู่ตรงนี้แน่วนะ สงบจนความรู้สึกทั้งหมดขาดไป คำบริกรรมทั้งหมดก็ขาดไปแล้ว แต่ตอนนี้ถ้าจิตเราถอนขึ้นมาใหม่ ๆ ตรงนี้โยม ผู้บริกรรม ๆ คำว่าพุทโธไหม ไม่ต้อง ถ้าจิตถอนขึ้นมา

จิตนั้นถ้าถึงผู้รู้แล้ว เขาจะเป็นผู้รู้ ไม่ต้องใช้คำว่าพุทโธ ธัมโม สังโฆ ไม่ต้อง นั่นถึงจิตที่มันจะไปจริง ๆ แล้ว มันจะข้ามภพมิติหนึ่งแล้ว นั่นแหละจิตตรงนั้นจะไม่ต้องคำบริกรรมเข้าไป ลมก็ไม่ต้องกำหนดแล้ว ถ้าจิตของเราถึงผู้รู้แล้วไม่ต้องกำหนดลม และไม่ต้องใช้บริกรรมพุทโธ เพราะตัวรู้นี่มันเกิดรู้ตลอดแล้ว ตัวรู้ตัวนี้รู้ตลอดเลยไม่ว่าเราจะเดินเหินไปที่ไหน ก็จะรู้ ๆ จำเพาะภายในอย่างเดียวเท่านั้น ไม่ได้รู้ข้างนอกเลย เหมือนตาเรามองเห็นข้างนอกก็จริง แต่ผู้รู้ของเรานี้เหมือนคนละส่วนกันเลย คนละอย่างกัน กายนอกกายในก็เห็นชัดเจนตรงที่จิตของเราลงตรงนี้ จิตตรงนี้แหละเป็นจิตที่ว่าจิตเปลี่ยนภพ จากการเป็นปุถุชนแล้ว จิตของเราตรงนี้มันเข้าไปเขาเรียกเป็นจิตอารยชน ๆ นั้นมันมีแต่ตัวรู้อย่างเดียว ไม่ว่าเราจะเดินเหินไปไหน คุยกับเพื่อนยังไงก็รู้ แม้แต่เราจะนั่งภาวนาหรือไม่นั่งภาวนาตัวนี้ก็รู้แต่ไม่วุ่นวาย

เขาเป็นผู้รู้พร้อมของเขาได้ทันที พร้อมที่จะรู้ในความชัดแจ้งของเราทั้งหมด ตอนนี้คือจิตมันเกิดความรู้ตรงนี้ อันนี้หมายถึงอาตมาพูดตรง คือจริง ๆ พูดประกอบไปก็คือว่ามาจากจิตของเจ้าของนั่นหละ ที่เป็นลักษณะอย่างนี้ ตอนนี้จะมาอาการที่จิตของเราดิ่งลงตรงนี้มาก จนกลับบริกรรมพุทโธเชื่อไหมโยม วันนั้นอาตมาก็ยอมรับว่า จะบวช ๗ วัน บวช

แล้วมันสึกไม่ได้แล้ว เพราะจิตมันเปลี่ยนไปหมด จนตอนเช้าหลวงปู่ดูลย์ถึงเรียกให้เณรบอกให้อาตมาไปหา หลวงปู่ดูลย์บอกว่า เออท่านภาวนาเมื่อคืนเป็นยังไงบ้าง บอกหลวงปู่ดูเอาก็แล้วกัน ตอนนี้คำว่าหลวงปู่ให้ผมสูดลมหายใจเข้าหายใจออก ไม่ต้องแล้วครับ แม้แต่บริกรรมพุทโธก็ไม่ต้อง ตอนนี้สิ่งที่ผมรู้ ผมไม่นึกไม่ฝันมาก่อนว่ามันจะรู้ได้อย่างไร

หลวงปู่ดูลย์ท่านก็นั่งกำหนดภาวนาไปสักพักหนึ่ง ท่านบอกว่าตามประสา คนเขมรก็บอกว่าตกกระแสธรรม หมายความว่าถ้าเป็นรถวิ่งเข้าถนนสายสระบุรีเข้ากรุงเทพแล้ว คือถ้าเราสมมุติง่าย ๆ หมายความว่าเข้าสระบุรีได้แล้ว พร้อมที่จะวิ่งเข้ากรุงเทพได้เลย จิตมันเป็นอย่างนั้น ตอนนี้ลักษณะจิตตรงนี้โยมเชื่อไหม ที่เราเจอตรงนี้ โอ้โห มันแน่วตลอดเดินเหินไปไหนมันดูของเขารู้ตลอดเลยนะ ลักษณะตรงนี้แหละมันเป็นสิ่งที่แปลกประหลาดมาก

ต่อมาวันหลังจากเช้าไปถึงเย็น เราก็นั่งอีกเหมือนกัน ตอนนี้การนั่ง ๆ นี่ไม่ได้เข้าสมาธินะ นั่งตรงนี้ไม่ได้เข้าสมาธิเลย ไม่ได้บริกรรมพุทโธในลักษณะเขาเรียกว่านั่งสมาธิ แต่ในจิตจริง ๆ มันไม่ได้นั่งสมาธิเพราะไม่ต้องเข้าสมาธิ นั่งปุ๊บตัวผู้รู้ตรงนี้มันพิจารณา ตัวผู้รู้ตรงนี้เราอยากพิจารณาไหม ไม่ เราจะดึงมาพิจารณาไหม ไม่เลย เพราะตอนนั้นยังไม่รู้หนังสือ อ่านหนังสือไม่ค่อยออก สมาธิปัญญายังไงไม่รู้เรื่อง ว่าจิตเขาไม่เอาหนังสืออะไรผ่านหน้าสักหน่อยเลย แต่ว่าผู้รู้ที่เราปรากฏการณ์นี้มันพิจารณา มันพิจารณายังไงโยม มันพิจารณาธาตุทั้ง ๔ แรกเดิมที เกสา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ จิตผู้รู้ตรงนี้มันพิจารณาว่าเกสาคืออะไร โลมาคืออะไร มันพิจารณาไป พิจารณามา มันมองเห็นด้วยจิต เกสามิได้มองเห็นด้วยตาเนื้อ ไม่ได้มองเห็นด้วยตาเนื้อเลย ด้วยจิตแท้ ๆ มองเห็นคำว่าเส้นผม แต่มองเห็นระยะหนึ่ง เส้นผมนี้ก็เป็นเสื่อมไป เป็นธาตุดิน

ตอนนี้ธาตุของเราทั้งหมดกรรมฐาน ๕ มองอะไรไปแล้วก็ทะลุไปหมด มองกาย มองหนังของเราก็ทะลุ ฟันของเรา มันก็มองทะลุไปหมด มองไปแล้วมันเป็นไตรลักษณ์หมด คำว่าไตรลักษณ์นี้ชื่อมาทีหลัง ตอนนั้นไม่รู้จักคำว่าไตรลักษณ์ แต่รู้ว่ามองแล้วมันเสื่อมไปเป็นธรรมชาติของมันหมด ๆ ไม่มีอะไรจีรังในตัวของเราเลย อันนั้นคือผู้รู้ที่เราพิจารณาเอง ไม่ได้มีตัวไหนมาบอก บ่งบอกชัดเลยว่าเราต้องพิจารณาอย่างนั้น พิจารณาอย่างนี้ ไม่ใช่ ตอนนี้จิตของเราที่ไปพิจารณาตรงนี้ เราก็มาดูธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ดูธาตุดินก็เป็นดิน ธาตุน้ำก็เป็นน้ำ ธาตุลมก็เป็นลม ธาตุไฟก็เป็นไฟ แต่ไม่เกี่ยวกับจิตตรงนี้ ไม่เกี่ยวกับผู้รู้แต่ผู้รู้ไปรู้ตรงนี้ รู้แล้วว่านี่คือข้างนอกไม่ใช่ตัวจิต ไม่ใช่ผู้รู้ นี่คือตัวข้างนอก ต้องเสื่อมสลายไปด้วยธรรมชาตินั้น จิตเป็นผู้ตัดสิน ผู้รู้เป็นผู้ตัดสินของมันเอง มองกลับไปกลับมา ๆ จากเป็นธาตุ ๆ มันเสื่อมลงไป จากเสื่อมลงไป ก็ไปเป็นธาตุกลับไปกลับมา ๆ ตลอดเลย

ตรงนี้มันเป็นโอ้โหโยม พูดตรง ๆ คืนทั้งคืนนี่สนุกสนานกันมากเลย ในการที่จิตของเรามันไปตรงนั้น ฉะนั้นจิตตรงนี้แหละ มันเป็นสิ่งที่นำเราพาไปสู่ที่ไหนเราไม่ต้องบอก ทีนี้จากการพิจารณาธาตุของเราไปแล้วเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ ตอนนี้ตัวผู้รู้ตรงนี้มาพิจารณาขันธ์ อันดับแรก จากการทุกข์ เหตุอะไรให้เกิดทุกข์ มาจากไหน จิตที่มีความพร้อมมันมองเห็นทะลุง่าย ปั๊บ ๆ มันรู้ต้นเหตุของมันเลย มันมาจากอะไร มองไปเห็นแล้วมันไม่เกี่ยวกับจิต ทุกข์ เวทนา คำเวทนาเหมือนที่เรากำลังปวด กำลัง...อะไรต่าง ๆ นานา มันไม่ใช่ตัวนี้ มันอยู่ในขันธ์ของเรา ธาตุมันอยู่ในธาตุของเรา ไอ้ตัวขันธ์นี่ไม่มีตัวขันธ์ตรงนี้แต่มันมีตัวขันธ์ตัวอื่น เช่น ทุกข์เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ตอนนี้จิตของเราตัวนี้ผู้รู้ตัวนี้มาพิจารณาตรงนี้ พิจารณากลับไปกลับมา ๆ จากมีวิญญาณจนวิญญาณไม่มีๆ กลับเป็นรูปร่างขึ้นมากลับไปกลับมา โยมเชื่อไหมการพิจารณาตรงนี้ เราใช้เวลาพิจารณาตั้งแต่ ๑ ทุ่มไปถึง ๖ โมงเช้า เพลิดเพลินไปมากจนไม่รู้ว่าเวลานั้นคือเวลาอะไร จนที่ว่ามันพิจารณาจนจิตของเรานี่ไม่มีอะไร ที่จะสงสัยในธาตุในขันธ์ของเราไม่มีความสงสัยธาตุ ๔ ก็ไม่สงสัยขันธ์ ๕ ก็ไม่สงสัย ที่ไม่สงสัยเพราะผู้รู้นี่มันรู้แจ้งของมันเอง ละของมันเองไม่ต้องสงสัย เพราะเราไม่ได้จินตนาการขึ้นมา ตอนนั้นเพิ่งบวชได้แค่ ๒ วัน ยังไม่รู้อะไรที่จะยกอะไรมาเปรียบเทียบ แม้แต่นวโกวาทก็ยังไม่ได้ท่อง ตอนนี้จิตมันนำไปแล้วทำไง

ตื่นเช้าขึ้นมาหลวงปู่ไม่ให้บิณฑบาต ท่านเรียกเณรไปรับ บอกไม่ต้องบิณวันนี้ เราจะถามคุณ เมื่อคืนนี้เป็นยังไง ๆ ก็บอกหลวงปู่ผมไม่มีคำพูด คืนนี้ก็คือพูดตอนที่ว่า ยังตัดตอนได้นิดหนึ่ง ตอนที่จิตของเราถึงจิตที่มันหลุดพ้น ๆ นี่ไม่ได้พ้นอะไรนะโยม มันเพียงหลุดพ้นในธาตุในขันธ์เท่านั้นเอง จิตหลุดพ้นไม่ได้พ้นอะไร บางคนต้องไปพ้นนั้นพ้นนี้ ไม่ต้องเลยโยม ขอให้เราพ้นจากธาตุ ๔ ให้จิตของเราไม่เกี่ยวข้องกับธาตุ ๔ ให้จิตของเราหลุดพ้นจากขันธ์ ๕ ไม่เกี่ยวข้องกับขันธ์ ๕ จิตของเรานั้นก็อิสระ เป็นจิตที่อิสระแล้ว จิตตั้งแต่นั้นพิจารณาแล้ว จิตของเรานั้นมันเด้งออกมา

จิตนั้น ยิ้มตลอดเลย ๆ โดยไม่มีกิริยาอื่นใดที่เราจะต้องไปนั่งยิ้มเพราะมันยิ้มภายใน นั้นแหละจนถึงสว่างโร่ไปแล้ว หลวงปู่ก็เรียกไปถามก็เลยบอกว่า ไม่มีคำพูดหลวงปู่ เพราะไม่รู้จะตั้งชื่อว่าอย่างไร เพราะจิตที่มันเกิดขึ้นไม่มีชื่อเลย หลวงปู่ดูลย์ท่านก็นั่งดู ดูไป ๆ ๆ ท่านพูดคำเดียวว่าท่านไม่ต้องเรียนแล้ว ๆ เพราะจิตของท่านถึงโลกุตตร หลวงปู่ดูลย์ท่านพูดว่าถึงโลกุตตร เราก็ถามว่าหลวงปู่ คำว่าโลกุตตรลักษณะมันเป็น

อย่างไร ท่านบอกจิตมันเหนือคาด มันเหนือธาตุ ๔ มันเหนือขันธ์ ๕ เสร็จแล้วจิตนั้น มันยิ้มเอง แล้วมันหลุด คล้าย ๆ มันหลุดขั้วไปหมด และมันอยู่เหนือเหมือนดวงจันทร์อยู่เหนือเมฆ ร่างกายของเราเหมือนพื้นโลก ดวงจันทร์ก็อยู่บนความว่างตรงนั้น ลักษณะนั้น หลวงปู่ท่านบอกว่าจิตลักษณะมันจะเป็นอย่างนี้ เราบอกถ้าเป็นเหมือนที่หลวงปู่บอกว่าจิตเหนือโลก ผมมีแต่ผมไม่รู้จักชื่อมัน เพราะตอนนั้นไม่รู้จักชื่อ เพียงแต่ให้ผู้รู้มันนำไปเอง ผู้รู้มันบังคับเราไปหมดจนไม่มีอะไรที่จะเป็นอิสระ พูดตรง ๆ มันบังคับไปหมด

อ้าวมันพิจารณาจน โอ้โห เราท่านั่งตลอดไม่กระดุกกระเดี้ยว เพลิดเพลินไปเลย ตอนนี้จิตตรงนี้ถึงหลวงปู่บอกว่า ทุกสิ่งทุกอย่างถึงโลกุตตรแล้ว จิตเหนือโลก เราเข้าใจจริง ๆ ว่าจิตเหนือโลก จิตเหนือโลกจริง ๆ โยม แต่ไม่ได้หมายถึงว่า จิตเรานั้นไม่เคยพูดว่าจิตเรานั้นถึงโสดาบัน สกิทาคา อนาคาไม่เคย ไม่เคยพูดคำนี้ และไม่เคยมีในตำราจุดนี้เลย เพียงแต่ดูแต่จิตของเรา ว่าเราไม่อยู่ในขันธ์แล้ว เราไม่อยู่ในธาตุแล้ว ธาตุกับขันธ์ของเราสบายมาก เราไม่เป็นขี้ข้ามันแล้ว เพียงแต่ดูตรงนี้ตลอด หลวงปู่บอกว่าออกพรรษาแล้ว ท่านไปอยู่กับหลวงตามหาบัว แต่ไม่ใช่ไปเอาธรรมะหลวงตามหาบัว เพราะธรรมะหลวงตามหาบัวก็แค่นี้เองเหมือนกัน ท่านบอกให้ไปเอาข้อวัตรหลวงปู่มั่นเท่านั้นเอง ถ้าธรรมะจบ

นี้คือครูบาอาจารย์ท่านพูดนะโยม แต่ก็เป็นสิ่งที่แปลกมากว่าเหมือนเราโดนทับตราไว้เลย แต่ว่าเชื่อมั่นจริง ๆ โยม ว่าพระพุทธเจ้ากราบเท่าไหร่ก็ไม่หมด คุณของพระพุทธเจ้ามีทุกอณู เรามองเห็น ทำไมคนอื่นเขาบวชแล้ว เขาไม่เหมือนเรา เขาสึกได้อย่างไร ๆ เขาโมโหโทโสยังไง เขาโลภยังไง ไม่เข้าใจ ทำไมของเราถึงมันไม่เป็นตรงนั้นน่ะ มันมีแต่โห เขาว่ายิ้มไหม ใช่ ไม่มีอะไรครอบงำ นี้จิตลักษณะตรงนี้โยมถึงว่าไม่ใช่ว่า

เราจะไปตั้งป้อมสู้เลย แต่บางคนก็ตั้งป้อมสู้นะถึงจะชนะ แต่บางคนไม่ต้องตั้งป้อมสู้เลยไม่รู้อิโหน่อิเหน่เลย เชื่ออาจารย์ มาก็สังเกตดู ก็ตั้งแต่เราบวชปี ๑๕ ตอนนี้ก็ถึงปี ๔๕ ใช่ไหม ทำไมถึงไม่เปลี่ยนแปลงเลย ไม่เอาตลอด ทำงานก็แจ๋ว นอนก็แจ๋ว

จะนั่งหรือจะนอนหรือจะอะไรท่าไหน ก็ไม่มีว่าตัวนี้จะกระเทือนเลย มันเป็นอิสระของเขาจริง ๆ อิสระมากจริง ๆ แน่วของเขารู้สึกว่าเป็นสิ่งที่เหนือคำบรรยาย ว่างั้นแหละนะ กายนี้ยังมีอยู่ เราก็ทำไป แต่ใจนั้นเราเปลี่ยนไปแล้ว ๆ ไม่มีอะไรจะมาเปลี่ยนแปลงจิตใจของเราให้เป็นอย่างอื่นได้ เพราะเหมือนเราถึงผู้รู้ ตัวรู้ตัวนี้แหละ จะกล่าวคำใดก็แล้วแต่ มันก็คือคำพูดอยู่ในโลก ถึงซึ้งคำพูดหลวงปู่ดูลย์ท่านบอกว่า การปฏิบัติธรรมนั้น ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ นั้นแหละกิริยาทั้งนั้น แต่สรุปย่อแล้ว คำพูดในธรรมทั้งหมดนั้น ธรรมที่สุดของธรรมนั้นไม่มีคำพูด มันเหนือคำพูดทุก ๆ คำ เหนือคำบรรยาย เหนือการเปรียบเทียบ

สุดท้ายก็สบายจำเพาะตัว นี่เราก็เลยมาอยู่ตรงนี้ มันก็เป็นสิ่งที่สบาย ถ้าคนเข้าไปรู้แล้วว่าสบายเย็นแฉ่ม หรือสบายแบบไหน ไม่ใช่สบายเย็นแฉ่มโยม คำว่าจิตอิสระจากธาตุ ๔ จิตอิสระจากขันธ์ ๕ แค่นี้โยมคิดดู ตอนนี้ที่เราทุกข์ ๆ กันอยู่นี่นะ เพราะไม่ได้ทำจิตของเราให้หลุดจากธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ ของเรา ๆ ต้องเป็นคนกระวนกระวายตลอดเวลา หาความชุ่มอมตะในธรรมไม่ได้ เพราะว่า ๑ เราต้องไอ้โน้นเป็นอย่างงี้ ต้องไอ้นี่เป็นอย่างงั้น เราจับประกบประกัน ๆ มาเรื่อย เหมือนตำมะละกอจับโน้นจับนี่ประสมประสานกันไป มันก็เลยไม่รู้จะเอาตัวไหนเป็นรสชาติที่ใช้ประโยชน์ได้

การปฏิบัติธรรมนี้ เราต้องดูที่จิตเราเท่านั้น ดูตรงนี้ใครว่าไงก็ช่าง

ขอให้เห็นจิตตัวเองถือว่าฉลาดแล้ว ใครจะไปเห็นอะไร จะไปเห็นสวรรค์ จะไปเห็นนิพพาน หรือจะไปเห็นนรกจุดไหนก็แล้วแต่ อาตมาถือว่า อาตมาเข้าใจเพราะอาตมาบวชมา ภาวนาไม่เคยเห็นนรก และไม่เคยเห็นเปรต เลยเข้าใจว่าพระ หรือโยมบางคนภาวนาเห็นเปรต หมายความว่าตัวเขาสัมผัสกับเปรตได้ บางคนภาวนาแล้วเห็นผี หมายความว่าเขานี่สัมผัสกับผีได้ เพราะว่าเขาต้องอยู่กับโลกผี เขาอยู่กับเปรต เขาอยู่กับอย่างนั้นเขาถึงเห็นอย่างนั้น คือการเห็นสมัยนั้นมันเป็นการเห็นพระพุทธเจ้าของเราเป็นผู้รู้ ผู้เห็น ท่านให้สาวกทั้งหลายเข้าฌาน ญาณทั้งหลายไปดู สรรพสัตว์ในโลกนี้ แต่ละอย่าง ๆ บางคนก็เป็นเปรต บางคนก็เป็นผี นั้นเข้าฌานแล้ว

แต่ตอนนี้พวกเราภาวนาฌานก็ยังไม่มี ญาณก็ไม่มี สมาธิก็ยังไม่แน่ว แต่เราจะไปเห็นให้ได้ อาตมาบอกว่ามันจะลัดคิวเกินไปและบางครั้งก็ไปกระวนกระวายไปจินตนาการ กับพวกนั้นจนจิตใจเราภาวนาทีไรก็เห็นแต่เปรต เห็นแต่ผี สุดท้าย เรานั้นพยายามดึงจิตของเรานั้นไปสู่ฝ่ายต่ำตลอดเวลา สิ่งที่คิดสูง ๆ สิ่งที่คิดดี ๆ ก็ไม่คิดไม่หา เราไปคิดเอาแต่สิ่งที่บ้า ๆ เข้ามา ก็เราจะเป็นคนดี ทั้ง ๆ มานั่งภาวนา ก็ว่าในลักษณะที่ว่าดี แต่การคิดการอ่านไม่ได้ไปตรงนั้นเลย มันไปคนละเรื่อง ถ้างั้นเราจะทำอย่างไร ใครบ้างที่จะเตือนสติของเรา ครูบาอาจารย์ท่านเตือนได้ แต่เราก็ฟังแค่ ๒ นาที ๆ ถ้างั้นในทางที่ดีคือเราเตือนเรา ตนเตือนตนเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เรารู้จักหน้าที่ของเราดีที่สุด ว่าเรานี้มาปฏิบัติเพื่ออะไร

ตรงนี้แหละ ถ้าจิตใจของทุก ๆ คนเข้าไปถึงจุดหมายปลายทางที่เหมือนว่านะ โยมเอ้ยพูดตรง ๆ เถอะไม่มีปัญหาในเกิดมาไม่เสียชาติเกิด ปฏิบัติก็ไม่เสียชื่อเสียง คำว่าปฏิบัติจริง ๆ แต่นี้คือรู้จำเพาะตัว เห็นได้จำเพาะตัว จิตมันจะเป็นอย่างนั้น ถ้าจิตของเราถึงลักษณะตรงนี้ อาตมา

ก็นึกถึงครูบาอาจารย์ เคยถามหลวงปู่ ๆ ถ้าจิตถึงที่แล้วจะต้องนั่งภาวนาไหม ท่านบอกว่าการนั่งภาวนา ก็เป็นกิริยาความนอบน้อม ความพักกายในทางอีกอิริยาบถหนึ่ง แต่ถ้าจิตนั้นแล้ว ไม่ว่าอิริยาบถใดก็แล้วแต่ จิตนั้นจะอยู่ในผู้รู้ ถ้าถึงรู้แล้ว แม้แต่เรานั่งพับเพียบ แม้แต่เรานั่งขัดสมาธิ แม้แต่นั่งเหยียดขา หรือแม้แต่ท่าเดินมาเดินไป ผู้รู้ก็ยังอยู่ของเขาตลอดเวลา มันจะไม่มีธาตุไปควบคุม

นี่จุดพวกเรานักปฏิบัติในขณะนี้ทั้งหมด ทุกคนก็มีความตั้งใจ ว่าชาตินี้ฉันจะไม่อยู่แล้ว ฉันเบื่อหน่ายมาก ไม่ว่ามีสมบัติหรือไม่มีสมบัติและมีความโกรธ หรือไม่มีความโกรธก็ตาม หรือมีความหลงหรือไม่มีความหลงก็ตาม แต่ฉันเบื่อแล้ว ฉันจะต้องไปให้ได้ ฉันจะต้องหลุดพ้นให้ได้ชาตินี้ แต่โยมต้องหาทางก่อนนะ ถ้าโยมเจอทางสระบุรีแล้ว ต้องวิ่งมาถึงกรุงเทพแน่นอน นี่พวกเรากำลังคลำทางอยู่ บางคนก็คลำถูกทางแล้ว บางคนก็ไปถึงแค่ประตู ไม่เปิดประตูข้ามไปอยู่ในห้องเลย เฝ้าประตูอยู่นั้น แล้วบอกว่าตัวเองจะไปเลย ๆ ไปไม่ได้ เพราะประตูไม่เปิดจะไปได้ยังไง เราต้องเปิดประตู พิจารณาประตู ที่ประตูมันทำกับอะไร พิจารณาประตูออกมา ดึงประตูเปิดว้ากเอาตัวเองเข้าไป ตรงนั้นโยมจะไปหรือไม่ไป มันก็แต่ธรรมชาติของมันนั่นแหละ นี่จิตของเรามันจะเป็นอย่างนี้

บางคนก็จิตดีนะ สมาธิก็มีอยู่ คล้าย ๆ เหมือนเรามีมีดอันหนึ่งเรามีหินไว้ลับมีด แต่นึกว่าโยมจะเอามีดฝนกับหิน กลับเอามีดไปวางบนหินเฉย ๆ แล้วจะเอามีดไปฟันต้นไม้เข้าได้อย่างไร ทำไมเราไม่ฝนกันเข้าหละ แค่ฝนเข้าไปฝนเข้ามา พิจารณากลับไปกลับมา ๆ เท่านี้ทำไม่ได้ มานั่งนิ่งเฉย ๆ เหมือนมีดอยู่กับหินเฉย ๆ แล้วจะไปนิพพาน จะไปได้ยังไงแม้แต่สวรรค์มันก็ไปได้ ในสวรรค์ก็คือความนิ่ง แต่ว่าความตั้งใจไม่ได้อยู่ตรงนี้ ตั้งใจเพื่อจะให้มันทะลุไปเลย แต่ว่าเอามีดวางกับหินเฉย ๆ มีดก็ไม่

จับตั้งไว้เฉย ๆ หินก็ไม่เคลื่อน จะเอาหินมาฝนมีด มันก็ต่างกันนะ เพราะหินมันหนักกว่ามีด เราก็น่าจะเอามีดฝนกับหิน ถึงจะดูแล้วดี ต้องพิจารณานะคำข้อนี้ โยมเอาไปพิจารณาได้นานเลยนะ พิจารณาได้ตลอดทุกลมหายใจเข้าออก และการที่โยมจะถามว่า อาจารย์และจะทำยังไง มีมีดแล้วมีหินแล้ว จะให้ผมเอามีดฝนกับหินนะ มันฝนวิธีไหน และจะชักเข้าชักออกโดยไม่ประณีตเลย มีดก็ไม่เข้านะ มันต้องรู้จักหลักเกณฑ์ของมันด้วยการพินิจพิจารณาเราจะฝนตรงไหนมันหนามันบาง ก่อนที่เราจะฝนมาก ๆ มันก็จะบางเรื่อย ๆ คมมีดมันก็ดูดีหน่อย มันฟันอะไรก็เข้า แต่ถ้าคมหลับหูหลับตามันก็คงไม่ได้ คงจะฟันอะไรไม่เข้าอยู่ดี

ตรงนี้แหละอาตมาคิดว่า โยมจะต้องถามจุดนี้เหมือนกัน เพราะโยมก็คากันอยู่นี่ ไม่ใช่ไม่คากันอยู่จะเอายังไง นั่งก็นิ่งสบายเย็น เราจะสบายเย็น ก็โยมคิดดูมันไม่เย็นได้ยังไงตรงนี้ เพราะมันไม่เกี่ยวข้องอะไรมันก็เย็น แค่รู้แล้วตรงนี้มันเย็นขนาดนี้ แล้วทำไมไม่เอามากกว่านี้ มันจะได้เห็นเย็นกว่านี้อีก ทั้ง ๆ ที่เรามานี้แล้ว แต่ก็ไม่รู้ว่าจะเอาตรงไหน ถ้างั้นการที่ว่าเอามีดกับหินจะฝนกันได้ยังไงนี่ คือจริง ๆ โยมผู้รู้ ที่โยมรู้ว่าสมาธิมีนี่ ก่อนที่จะเข้าสมาธิโยมก็เอาผู้รู้เล็งเข้าไปใช่ไหม เข้าไป ๆ ๆ จนผู้รู้ของเรานั้นแนบนิ่ง เงียบสงัดเลย รู้ตรงนี้อยู่กับผู้รู้เหมือนกัน ตัวนี้แหละที่จะเอาไปฝน เอามีดฝนกับหินได้ ต่อนี้การวิธีฝนนี้ ถ้าพูดให้รู้ อาตมาก็ว่าจะให้นี่ก็ได้

แต่ตัวอาตมาเองรู้สึก มีดกับหินไม่ได้ตั้งด้วยกันเลย มีมีดฟันโชะชะ ๆ ๆ ไปเลย ไม่รู้หินอยู่ตรงไหน มีแต่ฟันเอา ๆ สงสัยมีดมันฝนมาแล้ว เลยไม่รู้ว่าวิธีฝนให้มันเข้าเป็นยังไง แต่พอมีความรู้สึกอยู่ว่า เราต้องมาพิจารณา บางคนบอกว่าสมาธิดีแล้วไม่ต้องพิจารณากาย โยมถ้าไม่รู้จักกาย โยมจะหลุดจากกายได้อย่างไร การทำสมาธิ เราตั้งจิต กายใน

กาย จิตในจิต มันอยู่ตรงไหนมันต้องเห็นมันต้องรู้ มันต้องเห็นมันต้องพิจารณา ถ้าเราไม่พิจารณาธาตุทั้ง ๔ ของเรา ถึงเวลาทุกขเวทนาเกิดขึ้นมา ความกระวนกระวายตรงนี้จะละได้ยังไง มันจะหลุดได้ยังไง ไม่หลุดนะ บางครั้งสมาธิแน่วนะ ตอนนี้ เอ้ แก้ไม่ออก แล้วฉันจะไปตรงไหน

ถ้างั้นในทางที่ดีเราพิจารณา ๆ ก็มีหลายวิธีตั้งแต่อาการ ๓๒ แยกแยะมันไปเรื่อย ๆ ๆ ไป อาการ ๓๒ ว่ารูปกายของเรานี้ ถึงเวลาก็ต้องตาย ๆ แล้วก็ต้องเน่า ๆ แล้วก็ต้องเปื่อย ๆ แล้วก็ลงดิน ตอนนี้กระดูกของเราเป็นธาตุที่แข็งมาก เปื่อยยาก ไม่เปื่อยเลย กระดูกไม่เปื่อย แต่ไม่เป็นไรกระดูกไม่เปื่อยก็ช่างมัน แต่ตอนนี้เราดูแต่กายของเรา ให้เกิดความเบื่อหน่ายให้ได้ บางคนน่ะพิจารณากายเกิดความเบื่อหน่ายขึ้นมา โอ๋ เบื่อหน่ายมาก เห็นใครก็เบื่อไปหมด เห็นใครก็ขยะแขยงไปหมด ไม่ใช่นะ ถ้าขยะแขยงไปหมดก็จะไม่เป็นธรรม เราต้องพิจารณาจนความขยะแขยงหายไป นั่นตัวธรรมจึงเกิดขึ้น ธรรมนั้นมันมีความเมตตาธรรม

ถ้าเราพิจารณาปฏิบัติให้เป็นธรรม แล้วหาความเมตตาธรรมในจิตไม่ได้ ก็ไม่ใช่ธรรมอยู่ดีนั่นหละ เราต้องให้เกิดความเมตตา บางคนภาวนาแล้ว โอ้โห ทิฐิมานะสูงมาก ไม่ได้ ๆ ใครพูดเข้าหูไม่ได้ ไม่รู้ภาวนาเพื่อละ หรือภาวนาเพื่อโลภ ความจริง ๆ การที่จิตของเรา ถ้านักภาวนาแล้วจิตนั้นจะมีความเมตตา ๆ ความให้อภัย ถ้างั้นความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ทั้งหมดมันจะเกิดกับผู้ปฏิบัติธรรม ๆ จะได้เปรียบกับคนอื่นมาก ใครด่ามาก็จะโกรธไหม อย่าเพิ่ง ใครโมโหนี่ก็อย่าเพิ่ง คือถ้าเราพิจารณาเขาว่ากายคนนี้ หน้าตาคนนี้ โคตรพ่อคนนี้ เพื่อเราจะมาละให้ทัน ถ้าเขาด่าโคตรพ่อเรา เราบอกงี้ก็ไม่ใช่ โคตรพ่อฉันก็โคตรพ่อเธอ แม่ฉันก็คือแม่เธอ คือแก้ปัญหาให้ทัน เพื่อไม่ให้จิตของเราหลงทาง

การพิจารณากลับไปกลับมา ๆ ถ้าเรามีสมาธิพักแล้วถอนขึ้นมาพิจารณา หลวงตามหาบัว อาตมาก็เป็นศิษย์หลวงตาเหมือนกัน แต่ก็อดพูดถึงสมาธิอาจารย์ไม่ได้ เพราะสมาธิอาจารย์นั้นเป็นแนวทางที่เกิดขึ้นแล้ว และก็ดับแล้ว แล้วก็ฟื้นมาใหม่แล้ว เพราะอาจารย์นั้นนะภาวนาจิตสงบมาก ท่านว่างั้น จนหลวงปู่มั่นให้หลวงตามหาบัวให้พิจารณากาย หลวงตาบอกไม่ต้อง ท่านจะนั่งสงบทั้งคืนก็ได้ ท่านบอกนี่นิพพาน หลวงตารู้สึกจะฝืน หลวงปู่มั่นจะไม่พิจารณา เพราะจิตมันสงบแล้ว แน่วแล้ว โอ้โห้...นั่งตอนไหนก็แน่วตอนนั้น นิพพานนะนึกว่านิพพานมันอยู่ตรงนั้น แต่แท้มันไม่ใช่ อันนั้นคือความสงบเฉย ๆ ไม่ได้สงบเพื่อการรู้แจ้ง รู้แจ้งความสงบ รู้แจ้งการละนั้นมันต่างกัน ก็นี่หละท่านไปทำกลดอันเดียวเหลา ๆ ไปนะ จิตมันถอน สมาธิมันถอนมาอยู่ที่กลด ที่ไม้ไผ่กับมีด ตอนนี้จิตมันเสื่อม เข้าสมาธิไม่ได้ ทำไงก็เข้าไม่ได้ จะวิ่งเข้าป่าอะไรจะช่วยได้ไหม ไม่ได้

เข้าป่าก็แล้ว ไปหาเสือ ๆ ก็ช่วยไม่ได้ หาช้าง ๆ ก็ช่วยไม่ได้ ร้อนเป็นไฟเลย เพราะคนเคยมีความสงบแล้ว ตอนมันไม่สงบมันร้อนมากเหมือนนรกทั้งเป็นนะโยมนะ อะไรก็ขวางหูขวางตาไปหมดเลย เพราะจากการที่ท่านไม่ได้พิจารณาตรงนี้ ตอนนี้จิตเสื่อมของท่านตรงนี้ ท่านมาตั้งต้นใหม่เลย บริกรรมพุทโธ ๆ ๆ นึกในใจพุทโธ ๆ ขนาดภาวนามาตั้งนานแล้ว ต้องมาตั้งต้นใหม่คำว่าพุทโธ ๆ นะ ตอนนี้ท่านนึก ๆ ตลอดเวลาปัดกวาดก็นึก ขี้ก็นึก เยี่ยวก็นึก กินข้าวก็นึก ทำอะไรก็นึกพุทโธ ๆ อย่างเดียวเลย นึกในใจ นึกลึก ๆ ไม่ใช่นึกอยู่กับลำคอ ไม่ได้ผลนะ ต้องนึกเข้ามาถึงเป้าหมายเหนือสะดือหน่อย ถึงจะเป็น มันจะได้ควบคุมง่าย นึก ๆ ใหม่จิตของท่านก็พื้นขึ้นมา ๆ เรื่อย ๆ มาจนจิตของท่านถึงปกติ ถึงสงบท่านก็ไม่ยอมละพุทโธ สงบก็สงบไป เพราะแต่ก่อนสงบแล้วมันก็ยังหาย

ตอนนี้ไม่สนใจแล้ว ตอนนี้ท่านมาพิจารณา

ในการพิจารณาตรงนี้โยม จิตมันเคยสงบ มันไม่ยอมพิจารณา มันไม่ยอมดูกายเลย กูจะนั่งกันแน่ว ชั่วโมงแล้วก็แน่ว ๒ ชั่วโมงก็แน่ว ๓ ชั่วโมงก็แน่ว โอ้ยสบายมากนะ ตอนนี้ถ้าจิตตรงนี้แล้วไม่ยอมพิจารณาเลย ทำยังไงก็ไม่มา ๆ อาจารย์ของอาตมาทำยังไง เดินเลย นั่งที่ไรมันก็จะเอาเข้าล็อกของมัน ๆ เดินตอนนี้ท่านก็เดินเร็ว เดินช้า ๆ ไม่ได้เสีย-เปรียบ มัน ๆ จะสงบ เดินเร็ว ๆ อาจารย์มหาบัวท่านเดินเร็วจนถึงปัจจุบัน เร็ว ๆ ๆ ๆ ๆ มากเลย เร็วเท่าไหร่ วิ่งได้ก็วิ่งเลย เอาที่ไม่ยอมเข้าล็อกมัน สุดท้ายจิตของท่านพิจารณามาเรื่อย ๆ จนถึงที่สุดของท่าน อ้าวพูดว่าให้ถึงที่สุด ท่านก็ปลอดภัยจนถึงปัจจุบันนี้ นี่จิตของครูบาอาจารย์ คือว่าอาตมาเป็นผู้น้อยแต่จังหวะพอดีไปรู้เรื่องมาก ๆ ในปัญหาเรื่องจิตเลยได้มาพูดให้ญาติโยมฟัง

ตอนนี้ก็หลวงปู่ดูลย์เหมือนกัน หลวงปู่ดูลย์เป็นอุปัชฌาย์อาตมา ท่านก็บอกให้ดูจิตอย่างเดียว ๆ ใช่ ท่านเคยเปรยให้อาตมาฟังว่า หลวงปู่จิตของท่านภาวนาแล้วว่าท่านเป็นพระพุทธรูปทั้งองค์ แต่หลวงปู่มั่นอยู่ที่เชียงใหม่ หลวงปู่ดูลย์อยู่ที่นครพนม อำเภอนาแก เขาเรียกถ้ำพระเวส จิตเป็นพระพุทธรูปทั้งองค์ หลวงปู่มั่นมาปรากฏให้หลวงปู่ดูลย์ว่า สัพเพ สังขารา สัพเพ ธัมมา อนัตตาติ หลวงปู่ว่า เอ้ ทำไมครูบาอาจารย์ถึงให้เรามาพิจารณาตรงนี้ ตอนนี้หลวงปู่ท่านไวกว่า เพราะท่านไม่ดื้ออาจารย์ ท่านก็ให้มาพิจารณาตรงนี้ พระพุทธเจ้าทั้งองค์ก็ช่าง ไม่เอาทั้งนั้นหละ ตราบใดยังมีรูป ฉันก็ไม่ยอมพิจารณาให้เป็นนี้เลยให้เป็นไตรลักษณ์ ๆ ทั้งหมดจนสุดท้ายจิตหลวงปู่ก็ปลอดภัย เพราะท่านรู้แจ้งด้วยการพิจารณา

ครูบาอาจารย์ท่านเดินก่อนเราทั้งนั้นแหละโยม อยากให้ญาติโยมผู้มีพลังสมาธิ ผู้มีจิตศรัทธาที่แน่วแน่ ผู้มีความปีติ ความพร้อม ที่จะ

กระแทกเข้าไปเลยนะ เอามาซะ ถ้าว่าพิจารณาแล้วมันเกิดขึ้นอย่างไร ครูบาอาจารย์ ท่านอาจารย์สุรศักดิ์ท่านก็อยู่ ท่านก็เรียนจบวิชากรรมฐานมาแล้ว ท่านก็แนะนำเราได้ ตอนนี้ครูบาอาจารย์อยู่รีบเปิดประตูใส่ให้เต็มที่ ไม่ต้องไปกลัวมัน ถนอมมันทำไม ตอนที่มันไม่เห็นใจเรามันกลับหันหลังให้เลย สาหัสสากรรจ์มากนะโยม มันเป็นอย่างนี้ การปฏิบัติมันต้องมีแต่ความจริง ๆ คำว่าถอยไม่มี อย่างอาตมาเป็นพระที่เขาตั้งชื่อว่าไม่มีว่าถอยมีแต่เดินหน้าอย่างเดียว ๆ เพราะใจมันเดินไปแล้ว ตัวมันจะถอย ๆ ได้ บางคนบอกเห็นรถ ๑๐ ล้อ จะถอยไหม ๑๐ ล้อต้องถอย แต่ในความรู้สึกตรงนี้ในการปฏิบัติ เพื่อความอิสระของจิตตรงนี้ไม่ถอย ๆ

ย้อนมาตัวอาตมาอีกทีหนึ่ง ตอนนี้บวชแล้วถึง ๗ วัน โยมผู้หญิงเขาบอกว่าถึง ๗ วันแล้ว หลวงพี่ต้องสึก จะสึกตรงไหน มองไม่เห็นเลย สึกไม่ได้ อ้าวก็บอกทำไม พระอะไรพูดโกหก บวชเป็นพระเป็นเจ้าไม่รู้จักรักษาศีล ก็บอกว่าสึกจะไปแต่งงานกัน แล้วจะบอกทำไมว่าบวช ๗ วันแล้วจะสึกไปแต่งงานกัน แล้วอยู่ ๆ จะไม่แต่งกันแล้วเหรอ โอ้ยเธอ ตอนนี้คำตรงนั้นฉันหายไปหมดแล้ว ไม่มีเลย ๆ แม้แต่ฉันจะสึกเดี๋ยวนี้ก็สึกไม่ได้ ตายดีกว่า เพราะหาที่สึกไม่เจอ ก็บอกจะไปยากอะไร ก็ปลดจีวรนุ่งกางเกงก็เสร็จแล้ว สึกก็ง่าย ๆ เห็นไหมองค์อื่นเขาสึกก็เห็นง่าย ๆ แต่มันไม่เป็นอย่างนั้น ไม่ได้ให้นุ่งกางเกงมันนุ่งไม่ได้ ปลดก็ปลดไม่ได้หรอกไม่ได้ ๆ ๆ ๆ สึกไม่ได้ เลยสุดท้ายก็ให้เขาไปเอาผัวใหม่ซะ บอกยังไงๆ ก็เธอไปหาแฟนใหม่ดีกว่า เพราะยังไง ๆ ฉันก็ไม่ได้ไปทำอะไร ก็จริง ๆ โยมมันเป็นสิ่งที่แปลกประหลาดมาก เขาให้อยู่ด้วยกัน ๓ เดือน ในห้องด้วยกันนะ แต่ไม่ได้กอดกันนะอยู่คนละมุม ผู้หญิงก็จะกลิ้ง กลางคืนก็กลิ้ง ๆ มามึงอย่ามานะ อย่านะ ข้ามเส้นไม่ได้อย่านะ ไม่เอา ๆ นอน ๆ ได้

เขาตามผู้ใหญ่คนโบราณเขาบอกแม้ ๒ คืนก็เอาแล้ว ไอ้นี่เป็น ๓

เดือน ไม่แตะเนื้อต้องตัวกายมันเป็นยังไง เชื่อไหมตรงนั้นจิต ถ้าอาตมาพูดตรงที่จิตของอาตมาเป็นอย่างนั้น คือจิตก็มีแต่ไม่อย่างเดียว ไม่ ๆ ๆ ๆ ไม่ใช่ ๆ ๆ ๆ แม้แต่ผู้หญิงคนนี้จะมากอดก็ไม่ใช่ จะรักผู้หญิงคนนี้ก็ไม่ใช่ ๆ ๆ ๆ คือคำว่าไม่รู้ไม่ใช่ หมายความว่า อาตมามานึกย้อนหลังไปแล้วว่า หมายความว่า พระพุทธองค์คุ้มครองอาตมา ถ้าเกิดเราไปทำอะไรตรงนั้น เราคงไม่ได้มาวันนี้ ก็เลยไม่ ๆ ๆ ๆ ๆ สุดท้ายก็เดือดร้อนถึงหมอ ๆ ไปตรวจแล้วก็ไม่มีอะไร ก็จบเห่กันไป เราก็อยู่ทางนี้สบายไป เขาจะมีลูกกี่คน ๆ ก็ไปเลยไม่ว่าอะไร ก็เรียบร้อยไปแล้ว ก็ไม่เป็นไร

ถ้าว่าการปฏิบัติโยม ตัวเรานั้นเป็นตัวสำคัญที่สุด เราตั้งเข็มทิศอะไรเราก็พยายาม คือจริง ๆ การปฏิบัติ อาตมาพูดตรง ๆ อาตมาเหมือนว่ามีวาสนา อยู่กับหลวงปู่ก็อยู่กับหลวงปู่จนหลวงปู่ส่งไปอยู่กับหลวงตามหาบัว ไปอยู่กับหลวงตามหาบัว จนหลวงปู่ไปรับจากหลวงตามหาบัวมา ถึงจะไม่ได้อยู่กับครูบาอาจารย์ เพราะไปแล้วทำกิจวัตรอาจารย์ตลอด ๔ ปี ก็คือ ๔ ปีเหมือนเงาตามอาจารย์ ไม่ได้ไปกระจุ้กกระจิ้กกับใครเลย หมู่เพื่อนทั้งหลายทั้งปวงเขาจะเป็นยังไง ไม่ได้สน เพราะเราไม่ได้ตั้งใจเอาหมู่เพื่อน เราตั้งใจเอาครูอาจารย์เป็นที่ตั้ง เราเอาตรงนั้น ไม่ได้เอาตรงโน้น

ถึงว่าการปฏิบัติธรรมโยม ตอนนี้อาตมาว่าพื้นฐานของโยมทุก ๆ คนมันมีแล้วนะ เพียงแต่เราก้าวให้มันชิดกว่านี้หน่อยเท่านั้นเอง จะก้าวให้หลุดพ้นไม่ต้องดอก ให้หลุดพ้นเลยไม่ต้องโยม ไม่ต้องเอาหลุดพ้นหรอก เพียงแต่ว่าธาตุ ๔ ของเราน่ะไม่ครอบจิตเรา ขันธ์ ๕ ของเรา เขาเรียกว่าจิตของเราไม่เป็นทาสของขันธ์นะ จิตของเราไม่เป็นทาสของธาตุเรา จิตของเราไม่เป็นทาสของขันธ์แล้ว สบาย เขาจะเรียกยังไงก็ช่าง บางคนยังมาเถียงอาตมานะ ที่กระทรวงศึกษาธิการ ว่าอาจารย์เยื้อนพูดอย่างนี้

หมายความว่า ท่านนะเป็นพระอรหันต์ใช่ไหม บอกในหัวใจจริง ๆ ไม่เคยเลย คำว่าพระอรหันต์พูดตรง ๆ นะ น่าจะเป็นจิตกะเราไม่รู้พระอรหันต์นะ ลักษณะจิตนั้นถึงไหน ลักษณะอรหันต์เป็นอย่างไร ตรงนี้เราไม่ได้ติดใจเลยว่าอรหันต์ หรือสกิทาคา อนาคา จริง ๆ ประเด็นตรงนี้ในหัวใจในผู้รู้ตรงนี้ ไม่อยู่ตรงนั้น ๆ มันมีแต่ผู้รู้ว่าเรานี้ขันธ์ไม่มีอำนาจมาครอบจิตเราได้

เรากับขันธ์นี่มันคนละเรื่องกันแล้ว คนละโลก ไม่เกี่ยวเนื่องกัน ลักษณะมันจะเป็นอย่างนี้ วันนี้อาตมาคิดว่าการพูดธรรมะ ดูแล้วก็เอาจริงเอาจัง เพราะปฏิบัติมาอย่างไรก็ต้องไปอย่างนั้น โยมตั้งใจจะฟังนิยายเพลิดเพลินก็คงไม่ได้ เพราะจิตนั้นมันลงตรงนี้แล้ว มันต้องไปให้ถึงที่สุดเพราะมันวิ่งเข้าสระบุรีแล้ว ไม่ถึงกรุงเทพฯ ก็รู้สึกมันยังไงอยู่ อย่างน้อยต้องเข้าถึงสนามหลวง ที่จะแวะมาที่บางปะอิน มาพูดบรรยายให้โยมฟังว่า บางปะอินเป็นอย่างโน้น บางปะอินเป็นอย่างนี้ วันนี้ไม่ได้แน่นอนเพราะเมื่อกี้ทะลวงเข้าไปเลย เพราะมันนำไปแล้ว แก้ไม่ได้ นำไปแล้วก็คือไปเลย เพราะจิตนั้นเราพูดไม่ได้พูดตามอย่างอื่น ที่พูดมาทั้งหมด คือจิตไปแล้ว เราพูดว่ามันไปแล้ว ที่เราจะมาตลบตะแลงกันคราวหลังนี่ก็อีกเรื่องหนึ่ง แต่ไม่เกี่ยวกับจิต เพราะจิตตรงนี้มันคนละส่วนกัน ไม่เกี่ยวกัน

การแสดงธรรมวันนี้ อาตมาคิดว่าญาติโยมก็เคยไปหา บางคนก็เคยเห็นหน้า บางคนก็ไม่เคยเห็นหน้า ได้ยินแต่ชื่อ พระครูภาวนาวิทยาคม ความจริงก็นึกว่ามีคาถาอาคมเยอะ จริง ๆ ไม่มีอะไรหรอกโยม เพราะกินพริกก็ยังเผ็ดอยู่ กินน้ำปลาก็ยังเค็มอยู่ คาถาอาคมนั้นเขาให้ศึกษา ให้รู้แจ้งในสัจธรรม ไม่ใช่ขมังเวทย์เสกหนังใส่ท้องเสกนี่ใส่ท้อง ไม่ใช่หรอกโยม อย่าไปเข้าใจอย่างนั้น ผิดหมด บางคนก็เข้าใจเห็นว่าอาตมาเป็นพระดำด้วย สีก็ดำ ยังมาดำก็อยู่สุรินทร์ ๆ ตรงไหน อยู่อำเภอสังขะ ขุขันธ์

นั่นหละเจ้าขมังเวทย์ อยู่ตรงนั้นด้วย ที่แท้จริงๆ มีแต่ผู้รู้อย่างเดียว ตรงนั้นไม่ได้อยู่ในหัวใจ เพราะตรงนั้นคงไม่มีปัญญาจะมาเข้าครอบงำจิตใจเราได้เลย

วันนี้ก็เป็นวันของพ่อ อาตมาก็พูดในฐานะว่าจิตพ่อนั้นเป็นยังไง คือจิตพระพุทธเจ้าถึงรู้ พวกเราทั้งหลายทั้งปวงนั้นก็คือเรามีพ่อ เรามาเกิดเป็นคนขนาดนี้ มีพ่อมีแม่เป็นผู้ให้บังเกิดเกล้าของเรา วันนี้ปฏิบัติบูชาก็เพื่อความกตัญญูกตเวทิตาผู้มีพระคุณของเรา การกตัญญูก็คือว่าผู้รู้คุณ ถ้าปฏิบัติธรรมแล้วไม่รู้คุณของคน ไม่รู้คุณของพระพุทธเจ้า ปฏิบัติก็แค่นั้นแหละนะ วันนี้อาตมาก็คิดว่าสรุปย่อ ๆ พอประมาณคือว่า การปฏิบัติเพื่อเอาให้มันเกิดตั้งใจ อย่าเอามีดไว้บนก้อนหินเฉยๆ นะโยม นี่คือเป็นคติที่ให้ทุกคนเอาไปพิจารณา ฝนเข้าไป ๆ ไปเรื่อย ๆ การแสดงธรรมก็สมควรแก่เวลา เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้

ที่มา Youtube ธรรมะ วัดป่า

มหาเถเร ปมาเทน ทวารตฺตเยน กตํ สพฺพํ อปราธํ ขมถเม ภนฺเต (๓ หน)

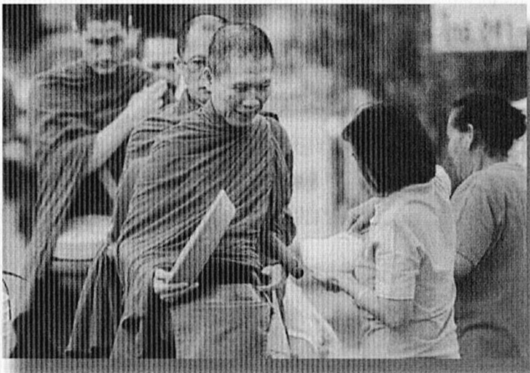
ผู้ถอดเสียงพระธรรมเทศนา – มีนาคม ๒๕๖๔

อย่าคิดว่าตัวเองบุญน้อยวาสนาน้อย แล้วมาพูดให้ตัวเองท้อแท้ คิดแบบนั้นมันไม่ถูก ถ้าคิดว่าตัวเองบุญน้อยวาสนาน้อยก็รีบสร้างเสริมบารมีให้กับตัวเองให้มากยิ่ง ๆ ขึ้นไป ทำให้เต็มที่ ที่ตัวเองทำได้

"คนที่เขามีปัญญาเขาจะมุ่งหน้าทำเอา คนไม่มีปัญญา ก็รอเอาแต่ลมแต่แล้ง สูญเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์"

หลวงปู่ชอบ ฐานสโม

วัดป่าสัมมานุสรณ์ อ.วังสะพุง จ.เลย



ธรรมเทศนา ชุด ธรรมะที่กุฏิ

พระจุลนายก
(พระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต)
วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

วันนี้เป็นวันเสาร์ที่ ๑๓ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๖๔ เป็นวันพระ วันธรรมสวนะวันฟังธรรม เป็นวันที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้ศรัทธาญาติโยมเข้าวัดกัน เข้าหาแสงสว่างแห่งธรรม ที่จะมาทำลายความมืดบอดของโมหะอวิชชา ที่มีอยู่ภายในใจของชาวพุทธเราให้หมดสิ้นไป ไม่มีแสงสว่างอันใดในโลกนี้ ที่จะสามารถมาดับความมืดบอดของโมหะ คือ ความหลง อวิชชา คือความไม่รู้ความจริงได้ นอกจากแสงสว่างแห่งธรรมเท่านั้น แสงสว่างของดวงอาทิตย์ ของไฟฟ้า ของแสงเทียนเหล่านี้ไม่สามารถที่จะมาดับความมืดบอด หรือดับความโง่เขลาเบาปัญญาของสัตว์โลกให้หมดไปได้ มีเพียงแสงสว่างแห่งธรรมเท่านั้น ที่จะสามารถดับความโง่เขลาเบาปัญญาต่าง ๆ ที่มีอยู่ในใจของสัตว์โลกให้หมดสิ้นไป ให้สัตว์โลกได้มีดวงตาเห็นธรรม เห็นความจริงของสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ในไตรภพ ไม่ใช่แต่

เฉพาะสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ที่เราเห็นได้ด้วยตาของร่างกาย แต่สิ่งที่ตาของร่างกายเราไม่สามารถเห็นได้ ถ้าเรามีแสงสว่างมีดวงตาเห็นธรรม เราจะได้เห็นโลกที่ตาของร่างกาย ไม่สามารถมองเห็นได้ก็คือไตรภพนี้

ไตรภพนี้มีอยู่ ๓ กามภพ คือ ภพของผู้ที่เสพกามทั้งหลาย รูปภพ ภพของผู้ที่เสพรูปฌาน อรูปภพ คือ ภพของผู้ที่เสพอรูปฌาน ว่ามีอยู่ เพียงแต่ต้องใช้ตาที่มีดวงตาเห็นธรรม มีแสงสว่างแห่งธรรม ถึงจะสามารถมองเห็นเรื่องราวของไตรภพได้ ไตรภพเป็นที่อยู่ ที่เวียนว่ายตายเกิดของสัตว์โลกที่ยังมืดบอดด้วยโมหะอวิชชา ผู้ที่ยังต้องเผชิญกับความทุกข์ต่าง ๆ ในแต่ละภพในแต่ละชาติ ที่ได้มาเกิดกัน เมื่อเกิดแล้วย่อมจะต้องพบกับความแก่ พบกับความเจ็บ พบกับความตายด้วยกันทั้งนั้น จึงเป็นความทุกข์ และก็เป็นความทุกข์ที่ไม่มีวันสิ้นสุดลงได้ ถ้าไม่มีแสงสว่างแห่งธรรมมาฉายความเป็นจริงของไตรภพ ให้สัตว์โลกอย่างพวกเราทั้งหลายนี้ได้รู้ได้เห็นกัน ว่ามันเป็นกองไฟ เป็นกองทุกข์ พวกเรานี้เหมือนกับอยู่ในกองไฟที่บางครั้งก็ลุกโชติช่วงขึ้นมา บางครั้งก็สงบตัวลงชั่วคราว เช่นในชีวิตของพวกเราในแต่ละวันนี้ ถ้าเราสังเกตดูที่จิตใจของพวกเรา

เราจะเห็นว่าจิตใจของเรานี้มักจะต้องเผชิญกับความทุกข์ ความวุ่นวายใจกับสิ่งต่าง ๆ อยู่เรื่อย ๆ และก็มีช่วงที่ว่างเว้นจากการที่พบกับความทุกข์บ้างเป็นพัก ๆ ไป สลับกันไป แต่จะไม่มีวันที่ความทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในใจของพวกเรานี้ จะหายไปหมดได้ ถ้าเรายังไม่มีแสงสว่างแห่งธรรมที่จะสอนที่จะบอกให้เรารู้จักวิธีกำจัดความทุกข์ต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นมาในใจของพวกเราแต่ละครั้งนี้ให้หมดสิ้นไปได้ นี่คือประโยชน์ของแสงสว่างแห่งธรรมที่ไม่มีอะไรในโลก ไม่มีแสงอะไรในโลก ไม่มีความรู้อะไรในโลกนี้ ที่จะสามารถที่จะมาใช้ดับความทุกข์ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในใจของ

พวกเราให้หมดสิ้นไปได้ มีเพียงแต่แสงสว่างแห่งธรรมเท่านั้น ที่จะทำให้ความทุกข์ต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นมาในใจของสัตว์โลกอย่างพวกเราให้หมดสิ้นไปได้

พระพุทธเจ้าจึงเห็นความสำคัญของการเข้าหาแสงสว่างแห่งธรรม แหล่งที่มีแสงสว่าง ก็คือวัดในพระพุทธศาสนา และวัดในพระพุทธศาสนานี้ จะมีแหล่งของความรู้ที่เปรียบเหมือนแสงสว่างแห่งธรรม ที่จะทำให้ผู้ที่ได้ศึกษาและได้น้อมนำเอาไปปฏิบัติ ได้รู้จักการกำจัด การดับความทุกข์ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในใจให้หมดสิ้นไปได้ ฉะนั้นการมาวัดนี้เป้าหมายที่แท้จริงก็คือเข้าหาแสงสว่างแห่งธรรม เข้าหาความรู้ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบ ที่จะสามารถนำเอาไปใช้กำจัดความทุกข์ใจต่าง ๆ ให้หมดสิ้นไปได้ แหล่งของความรู้ หรือแหล่งของแสงสว่างแห่งธรรมในพระพุทธศาสนาคือพระรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

ถึงแม้ว่าขณะนี้พระพุทธเจ้า ไม่ได้ประทับอยู่ในโลกนี้แล้วก็ตาม แต่เราก็ยังไม่ได้ปราศจากพระพุทธเจ้าที่เป็นศาสดาของพวกเรา ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะจากพวกเราไป มีคนถามว่าหลังจากที่พระองค์ได้จากพวกเราไปแล้ว ใครจะมาเป็นศาสดาแทนพระองค์ต่อไป ใครจะมาสอนพวกเราเหมือนกับตอนที่พระองค์ยังมีพระชนม์ชีพอยู่ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าธรรมวินัยที่ตถาคตได้ตรัสไว้ชอบแล้วนี่แหละ ที่เป็นสวากขาโต ภะคะวะตาธัมโม นี้จะเป็นศาสดาของพวกเธอต่อไป พวกเธอจะไม่ได้อยู่ปราศจากศาสดา ก็คือคำสอนต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนตั้งแต่วันแรกของการประกาศพระธรรมเทศนา คือวันที่ทรงสอนธรรมเป็นครั้งแรกในวันเพ็ญเดือน ๘ วันอาสาฬหบูชา ที่ทรงแสดงธัมมจักกัปปวัตตนสูตรไปถึงพระปัจฉิมโอวาท คือโอวาทคำสั่งสอนครั้งสุดท้ายก่อนที่จะเสด็จดับขันธปริ-

นิพพาน ที่ได้ทรงตรัสสอนไว้ว่า สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง จงยังประโยชน์ของตนและของผู้อื่น ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

นี่คือคำสอนต่าง ๆ ตั้งแต่ต้นจนจบที่ได้มีการจดจำกันมาอย่างต่อเนื่อง พระภิกษุที่มาบวชในยุคสมัยพระพุทธกาลก็มีหน้าที่ศึกษาพระธรรมคำสอน ศึกษาสมัยนั้นก็ต้องใช้การท่องจำเป็นหลัก เพราะไม่มีการศึกษาไม่มีการเรียนอ่านออกเขียนหนังสือกัน ก็เลยอาศัยการท่องเพื่อเป็นการจดจำคำสอนต่าง ๆ ของพระพุทธเจ้า ซึ่งก็ไม่ได้หมายความว่าทุกรูปทุกองค์จะต้องจำทั้งหมด ก็แบ่งกันเป็นบทเป็นตอน ๆ ไป กลุ่มนี้ก็จำบทนี้ กลุ่มนี้ก็จำบทนั้นไป ก็มีการจดจำได้ไม่หลงไม่ลืมกัน เพราะมีธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ได้ทรงแสดงไว้ตลอดระยะเวลา ๔๕ ปี มีมากมายด้วยกัน ที่สามารถรวบรวมเอามาบันทึกไว้ได้ก็มีตั้ง ๘๔,๐๐๐ ธรรมบทธรรมขันธ์ ซึ่งมีบรรจุไว้ในพระไตรปิฎก ๆ นี้แหละคือแหล่งความรู้ที่แท้จริงของพระพุทธศาสนา ได้รับการสังคายนาจากพระอรหันต์ ๕๐๐ รูป

๓ เดือนหลังจากพระพุทธเจ้าทรงเสด็จดับขันธ์ปรินิพพานไป มีพระมหากัสสป พระอรหันตเถระเป็นผู้เรียกประชุมสงฆ์ เรียกประชุมแต่พระอรหันต์เท่านั้น ผู้ที่ยังไม่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ยังไม่ถือว่าเป็นผู้เรียนจบการศึกษาหลักสูตรของพระพุทธศาสนา จึงไม่มีความสามารถที่จะมาสังคายนาคำสอนต่าง ๆ ของพระพุทธเจ้าได้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์ จึงกำหนดให้มีแต่พระอรหันตสาวก ๕๐๐ รูป มาร่วมประชุมกันแล้วก็มาเริ่มทบทวนคำสอนต่าง ๆ ตั้งแต่ครั้งแรกที่ทรงแสดง คือ พระธัมมจักกัปปวัตนสูตร ไล่ลงไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงคำสอนครั้งสุดท้าย คือ พระปัจฉิมโอวาท ก่อนที่จะจากโลกนี้ไปของพระพุทธเจ้า

แล้วก็มีการทบทวน มีการสอบถาม มีการลงมติว่าถูกต้องไหม อันนี้เป็นการยืนยันว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นคำสอนที่แท้จริง ไม่มีอะไรแปลกปลอมเข้ามาได้ เพราะผู้ที่สังคายนาเป็นผู้บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลส ความโลภ ความโกรธและความหลง ถ้าเอาผู้ที่มีความโกรธ ความหลงเข้ามาสังคายนา จะมาแก้ความจริงให้กลายเป็นความไม่จริง เพราะผู้ที่มีความหลงนี้จะเห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นทุกข์เป็นสุข เห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นสิ่งที่ไม่ใช่ของเราว่าเป็นของเราเป็นต้น ดังนั้นครั้งแรกในการสังคายนาพระไตรปิฎก คือคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงห้ามไม่ให้ผู้ที่มีความหลงเข้ามาสังคายนาด้วย แม้แต่พระอริยบุคคล ๓ ขั้นแรกก็ยังมีความหลง หลงเหลืออยู่ เช่น พระโสดาบันก็ยังมีความหลงยังไม่หมด ได้กำจัดบางส่วน พระสกิทาคามี พระอนาคามีก็ยังมีความหลงอยู่

มีแต่พระอรหันต์เท่านั้นที่ได้กำจัดความหลงต่าง ๆ ให้หมดสิ้นไปจากใจ สามารถรู้ตามความเป็นจริงได้ ในธรรมต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ว่าเป็นอย่างไร ถูกต้องหรือไม่ ถ้าผู้ที่จดจำนี้เป็นผู้ที่ยังมีโมหะอวิชชาอยู่ โมหะอวิชชานี้ก็อาจจะทำให้จำผิดจำถูกได้ แต่ถ้ามีพระอรหันต์มาเป็นผู้รับฟัง ท่านจะรู้ทันทีว่าถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง ดังนั้นในการสังคายนาครั้งแรกนี้ ท่านถึงเอาแต่พระอรหันต์ทั้งนั้น ๕๐๐ รูปด้วยกันเพื่อที่จะได้มารับรองความจริง ของพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าให้คงอยู่กับโลกนี้ไปนาน ๆ และหลังจากนั้นก็มีการสังคายนามาเป็นยุค ๆ หลังจากที่หลายร้อยปีผ่านไป ก็อาจจะมีความไม่มั่นใจในบางสัดบางส่วนของพระธรรมคำสอน ก็ต้องอาศัยพระเถระผู้ที่มีคุณธรรม คือพระอรหันต์สาวกมาคอยสังคายนากันอยู่เรื่อย ๆ

จึงถือว่าพระไตรปิฎก เป็นแหล่งข้อมูล เป็นแหล่งของแสงสว่างแห่งธรรมที่ถูกต้อง เหมือนกับได้ยินได้ฟังจากพระโอษฐ์ของพระพุทธเจ้าโดยตรง เวลาอ่านพระสูตร เช่น ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรนี้ เหมือนกับได้ยินเสียงของพระพุทธเจ้า ก้องกังวานอยู่ในใจของผู้อ่าน อ่านไป ๆ นี้จะเหมือนกับว่าได้ไปอยู่ในสมัยพระพุทธกาล ได้ประทับอยู่หน้าพระพักตร์ของพระพุทธเจ้า จึงทำให้รู้สึกว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้จากพวกเราไป สิ่งที่จากไปนั้นเป็นเพียงสรีระร่างกายของพระพุทธเจ้า คือ ร่างกายที่ประกอบด้วยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ร่างกายนี้เป็นเพียงเครื่องมือของการแสดงธรรมของพระพุทธเจ้า เพราะถ้าไม่มีร่างกายพระพุทธเจ้าก็ไม่สามารถที่จะแสดงธรรมให้กับพวกเราได้ ต้องมีร่างกาย แต่ตัวร่างกายนั้นไม่ใช่ตัวธรรม ไม่ใช่ตัวพระพุทธเจ้า ตัวพระพุทธเจ้านี่คือจิตใจของพระพุทธเจ้า และก็พระธรรมนี้ก็ออกมาจากจิตใจของพระพุทธเจ้า

ร่างกายเป็นเพียงเครื่องมือสื่อสารเหมือนโทรศัพท์มือถือ ที่เราใช้สื่อสารระหว่างกัน ตัวเครื่องมือมันเสียมันพังได้ เราใช้โทรศัพท์มาคงได้เปลี่ยนกันหลายเครื่องแล้ว พอใช้ไป ๆ มันเสีย ๆ เราก็ต้องเปลี่ยนเครื่องใหม่ แต่ผู้ที่ใช้เครื่องก็ยังเป็นคนเดิมอยู่ ฉันใดการสูญสลายของสรีระของพระพุทธเจ้านี้ ไม่ได้เป็นการสูญสลายของพระทัยพระพุทธเจ้า จิตใจของพระพุทธเจ้ายังทรงอยู่ในโลกทิพย์จนถึงทุกวันนี้ ในโลกทิพย์ที่เราเรียกว่านิพพาน ใจของผู้ที่บริสุทธิ์ปราศจากโมหะอวิชชากิเลสตัณหาทั้งหลายทั้งปวง เพียงแต่ท่านไม่มีเครื่องมือที่จะมาติดต่อกับพวกเราได้ ไม่มีร่างกาย เพราะท่านตัดความอยากที่จะต้องพาให้มาเกิดได้นั่นเอง เพราะการมีร่างกายถึงแม้จะเอามาใช้ประโยชน์ในการสั่งสอนธรรมะให้แก่ผู้อื่นได้ แต่มันก็เป็นภาระอันหนักหน่วงต่อผู้ที่ครองร่างกาย เพราะเมื่อมีร่างกายก็

ต้องมีภาระเลี้ยงดูร่างกาย แล้วก็มีความทุกข์ มีความวิตกกังวลต่าง ๆ เกี่ยวกับร่างกาย เพราะร่างกายนี้เป็นร่างกายที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นร่างกายที่มีภัยต่าง ๆ เข้ามาคุกคามอยู่ตลอดเวลา จึงยังสร้างความทุกข์ให้กับร่างกาย และสร้างภาระให้กับผู้ที่มีร่างกาย

ดังนั้นพระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ท่านจึงไม่กลับมาเกิด เพราะเท่ากับการกลับเข้าไปอยู่ในกองไฟนั่นเอง ถึงแม้ว่าพระทัยของท่านจะสะอาดบริสุทธิ์ จะไม่มีความทุกข์ก็ตาม แต่ก็ยังต้องมาทุกข์กับการเลี้ยงดูแบกภาระของร่างกายอยู่ ท่านจึงไม่มีการกลับมาเกิดอีกต่อไป ฉะนั้นพระธรรมที่ท่านเคยแสดงไว้ให้พวกเรา จึงเป็นคำสอนแทนพระพุทธเจ้า เหมือนกับที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ด้วยร่างกายของท่าน พอไม่มีร่างกายของท่านเราก็ต้องอาศัยพระธรรม ที่ได้ทรงแสดงไว้และได้มีการจดจำบันทึกเอาไว้ในพระไตรปิฎก มาเป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้า ดังนั้นถ้าเราอยากจะเข้าหาแหล่งความรู้ที่ถูกต้อง ที่แท้จริง แสงสว่างแห่งธรรมที่แท้จริงตอนนี้ก็มีอยู่ ๒ แหล่ง แหล่งแรกก็คือพระไตรปิฎกที่ได้พูดไว้แล้วเมื่อกี้นี้ และแหล่งที่ ๒ ก็คือ พระอรหันตสาวกของพระพุทธเจ้า คือพระสุปฏิปันโนทั้งหลาย พระผู้ที่ได้บรรลุธรรมขั้นสูง คือขั้นพระอรหันต์ อรหัตมรรค อรหัตผล ผู้ได้เข้าถึงพระนิพพานแต่ยังทรงขันธ์อยู่ ยังครองขันธ์อยู่ คือยังมีร่างกายที่สามารถใช้ร่างกายนี้ นำเอาธรรมอันประเสริฐนำแสงสว่างแห่งธรรมที่แท้จริงที่ถูกต้อง มาเผยแผ่สั่งสอนให้แก่ผู้อื่นได้

แต่ผู้ที่แสดงธรรมในโลกนี้ ที่เป็นนักบวชคือเป็นพระต่าง ๆ ก็มีจิตใจหลายระดับด้วยกัน จิตใจที่เป็นปุถุชนก็มี จิตใจที่เป็นพระโสดาบันก็มี เป็นพระสกิทาคามีก็มี เป็นพระอรหันต์ก็มี แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าท่านเหล่านี้แสดงธรรมได้อย่างถูกต้องแม่นยำหรือไม่ สิ่งที่เราสามารถที่จะ

รู้ได้ก็คือ ด้วยการเอาคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่บันทึกไว้ในพระไตรปิฎกมาเปรียบเทียบกัน ดูว่าท่านสอนเหมือนกับที่พระพุทธเจ้าทรงสอนหรือไม่ ถ้าท่านสอนไม่ตรงกับที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ก็แสดงว่าท่านยังไม่รู้อย่างถูกต้องแม่นยำ ความรู้ที่ท่านรู้อาจจะไม่สมบูรณ์ หรืออาจจะคลาดเคลื่อนไปได้ แต่ถ้าเราไม่ได้ศึกษาพระไตรปิฎกมาก่อน พระธรรมคำสอนในพระไตรปิฎก เวลาเราไปศึกษากับพระรูปต่าง ๆ เราจะไม่รู้ว่าท่านสอนตรงไหม หรือสอนอยู่ในระดับไหนของคำสอนของพระพุทธเจ้า

คำสอนของพระพุทธเจ้านี้ ก็มีหลายระดับด้วยกัน มีระดับอนุบาล มีระดับประถม มีระดับมัธยม และมีระดับอุดมศึกษาคือระดับปริญญาตรี โท เอก เป็นต้น ถ้าเราไม่ได้ศึกษาความรู้เหล่านี้จากพระไตรปิฎก เวลาเราไปศึกษากับพระรูปอื่นนี้ เราจะไม่รู้ว่าท่านสอนในระดับไหน ถ้าเราต้องการระดับที่เราต้องการ เราก็อาจจะไม่ได้ความรู้ที่เราต้องการก็ได้ ดังนั้นเราไม่ควรที่จะละเลยหน้าที่ของชาวพุทธเรา ที่พระพุทธเจ้าทรงสอน

เหมือนกับรสของน้ำทะเล น้ำทะเลนี้กว้างใหญ่ไพศาลขนาดไหน มหาสมุทรนี้กว้างใหญ่ขนาดไหน น้ำทะเลที่เมืองไทย น้ำทะเลที่ญี่ปุ่น น้ำทะเลที่อเมริกาก็มีรสอันเดียวกัน ก็คือรสของความเค็ม ฉันใดพระธรรมคำสอนต่าง ๆ ของพระพุทธเจ้า พระสูตรต่าง ๆ นี้ก็มีเนื้อหาสาระอันเดียวกัน ก็คือวิธีการดับความทุกข์ที่มีอยู่ในใจของพวกเรา นี่คือประเด็นที่เราควรจะเข้าใจ เพื่อที่เราจะได้ไม่ต้องมากังวลว่า โอ้ย ตั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ พระไตรปิฎกตอนนี้บรรจุอยู่ในตู้ก็มีอยู่เกือบ ๔๐ เล่ม จะเอาไหวเหรอ

สมัยนี้โชคดีมีนักปราชญ์มีนักศึกษาบางท่าน ๆ อ่านพระไตรปิฎกทั้งหมด แล้วท่านก็มาย่อส่วนลงเป็นพระไตรปิฎกฉบับประชาชน คือท่าน

อ่านทุกพระสูตร แล้วก็ย่อความ สรุปความในพระสูตรนั้นว่าทรงแสดงเกี่ยวกับเรื่องอะไร เป็นหนังสือเล่มเดียว ถ้าท่านอยากจะศึกษาแบบง่าย ๆ ก็ไปหาหนังสือพระไตรปิฎกฉบับประชาชน ค้นหาใน Google ก็ได้ ใน Google จะมีบอกแหล่งของหนังสือนี้ว่าอยู่ที่ไหน แล้วจะได้รู้ว่าคำสอนต่าง ๆ ของพระพุทธเจ้า อยากจะรู้พระสูตรไหนก็ค้นหาได้ จะได้ข้อสรุปง่าย ๆ แล้วก็แปลเป็นภาษาไทย ไม่ต้องไปอ่านภาษาบาลีให้ยุ่งยาก เพราะเราเป็นคนไทย เราเรียนแต่ภาษาไทย ภาษาบาลีสำหรับพระที่มาบวช ที่ต้องการที่จะรักษาภาษาเดิมเอาไว้ เพราะสมัยพระพุทธเจ้าทรงใช้ภาษาบาลี หรือสันสกฤตเป็นการถ่ายทอดความรู้กัน แล้วเพื่อความไม่ให้เกิดความเปลี่ยนแปลง เพราะถ้าเราอ่านภาษาไทยหรืออ่านภาษาอื่นอาจจะมีคำแปลที่อาจจะไม่ตรงกับความหมายเดิมก็ได้ จึงยังต้องมีการศึกษาบาลีอยู่

พระที่มาบวชที่ท่านเน้นไปในทางการศึกษาบาลีคือ เปรียญ เขาเรียกว่าเปรียญมีอยู่ ๙ ชั้นด้วยกัน เปรียญ ๑–๙ ท่านจะเรียนภาษาบาลี เรียนไวยากรณ์เหมือนกับเรียนภาษาอังกฤษอย่างนี้ พอเราได้เรียนภาษาอังกฤษ เวลาเราเปิดดูภาษาอังกฤษ เราก็จะอ่านได้ เราก็จะเข้าใจว่ามีความหมายว่าอย่างไร ฉันใดพระที่เรียนบาลี เรียนเปรียญก็เรียนภาษาเพื่อที่จะได้อ่านพระไตรปิฎกที่เป็นภาษาบาลี เดิมทีนี้เป็นภาษาบาลี แล้วต่อมาก็ได้รับการแปลเป็นภาษาของแต่ละประเทศ ประเทศไทยเราก็แปลเป็นภาษาไทย ประเทศพม่าเขาก็แปลเป็นภาษาพม่า ประเทศเขมรเขาก็แปลเป็นเขมร ประเทศศรีลังกาเขาก็แปลตามภาษาของประเทศเขา

เดี๋ยวนี้ก็ไปทางตะวันตก เยอรมัน อังกฤษ เขาก็แปลกัน ฝรั่งเศสเขาก็แปลกัน แต่การแปลบางครั้งบางคราว ผู้แปลอาจจะแปลไม่ตรงกับ

ความหมายเดิมก็ได้ เพราะภาษาแต่ละภาษานี่ไม่ตรงกันเสมอไป บางทีก็ต้องย้อนกลับมาดูที่ต้นฉบับ เพื่อความแน่ใจว่าบาลีหมายความว่าอย่างไร เราอาจจะมาปรับความเข้าใจกัน นี่คือเรื่องของการเรียนรู้จากแหล่งที่ถูกต้อง คือพระไตรปิฎก และตอนนี้เราสามารถรู้แบบคร่าวๆ ด้วยการลองเข้าไปดูหนังสือพระไตรปิฎกฉบับประชาชน ท่านจะย่อพระสูตรต่าง ๆ ไว้เป็นหัวข้อสั้น ๆ พระสูตรนี้พูดถึงเรื่องอะไร เช่น พระธัมมจักกัปปวัตนสูตร ทรงแสดงเรื่องอริยสัจ ๔ มรรค ๘ มงคลสูตร ทรงแสดงการสร้างมงคลให้แก่ชีวิต ๓๘ ประการ มีอะไรบ้าง จะทำให้เรารู้ว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร เราไปวัดต่าง ๆ เพื่อไปปฏิบัติหรือไปเรียนต่อจากพระอีกทีหนึ่ง เราจะได้รู้ว่าท่านสอนอะไรบ้าง สอนถูกตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนหรือไม่

ถ้าเราไม่ศึกษาเราจะไม่รู้ว่าท่านสอนอะไร เนื่องจากเรามีศรัทธาความเชื่อในพระ เชื่อว่าพระต้องรู้ ก็อาจจะไม่รู้ว่าท่านสอนถูกหรือสอนผิดหรือสอนเรื่องที่เราควรจะรู้หรือไม่ควรจะรู้ อันนี้มันก็เป็นสิ่งที่เราจะต้องขวนขวาย ถ้าเราอยากจะได้แสงสว่างแห่งธรรม เพื่อนำมาใช้ในการดับความทุกข์ของใจของพวกเรา ในเบื้องต้นเราต้องศึกษาพระไตรปิฎก แต่ไม่ต้องศึกษาทั้งหมด เอาพระสูตรสำคัญๆ สัก ๒-๓ พระสูตร ก็พอที่จะได้เนื้อหาสาระ เช่น ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ก็แสดงเรื่องมรรค ๘ เรื่องอริยสัจ ๔ อนัตตลักขณสูตร ก็แสดงเรื่องอนัตตา สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้เป็นอนัตตาเป็นต้น แล้วก็สติปัฏฐานสูตรก็จะสอนวิธีปฏิบัติธรรม สอนวิธีเจริญสติ สอนวิธีนั่งสมาธิ สอนวิธีเจริญปัญญาวิปัสสนา เพื่อให้มีดวงตาเห็นธรรมในสิ่งต่าง ๆ ที่ตอนนี้ถูกปกปิดไว้ด้วยโมหะอวิชชา

นี่ก็คือพระสูตรสำคัญ ๆ ที่เราควรจะเรียนรู้มีอยู่ ๒-๓ พระสูตร

อีกอันก็มงคลสูตร ๆ ก็สอนให้เรารู้วิธีการกระทำดำเนินชีวิตของเราเพื่อให้เกิดมงคล ให้เกิดความสุขความเจริญทางด้านจิตใจ เช่น ข้อแรกท่านก็สอนให้เราอย่าคบคนพาลให้คบบัณฑิต คนพาลนี้ท่านหมายถึงคนโง่ คนที่มีโมหะอวิชชา คนที่มีความหลง คนที่หลงไปคิดว่าร่างกายนี้เป็นเราเป็นตัวเรา เรียกว่าเป็นคนพาลแล้ว คนที่ไปหลงคิดว่าความสุขอยู่ที่ลาภ ยศ สรรเสริญ อยู่ที่รูป เสียง กลิ่น รสต่าง ๆ เรียกว่าเป็นความหลง เพราะผู้ที่เป็นบัณฑิตคือพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ ท่านกลับเห็นว่ามันเป็นทุกข์ เห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา เห็นว่าร่างกายนี้จะต้องทำให้เราทุกข์ เพราะว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นอนัตตา มันไม่ใช่ของเรา

แต่ความหลงมันจะหลอกให้เราคิดว่าร่างกายของเราต้องเที่ยง ต้องอยู่ไปนาน ๆ ต้องไม่แก่ ต้องไม่เจ็บ ต้องไม่ตาย พอมันไม่ได้เป็นไปตามที่เราคิด ก็เลยทำให้เราทุกข์ขึ้นมา เวลาที่เห็นร่างกายเราแก่ เราก็เริ่มไม่สบายใจ เวลาเห็นร่างกายเราเจ็บไข้ได้ป่วยก็มีความไม่สบายใจ พอใกล้จะตายนี้ก็ยิ่งไม่สบายใจใหญ่ ลองคิดดูเวลาไม่สบายไปหาหมอที่โรงพยาบาล หมอบอกเป็นมะเร็งขั้นสุดท้ายแล้ว ลองคิดดูสิว่าจิตใจจะทุกข์ขนาดไหน ถ้ายังมีความหลง ๆ ที่ไปคิดว่าร่างกายเป็นตัวเราของเรา

แต่ถ้าเราได้คบบัณฑิตคือพระพุทธเจ้าพระอรหันตสาวก ท่านจะบอกว่าร่างกายเราเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายเราเป็นเหมือนต้นไม้ ๆ ที่ประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ที่มีการเกิดมีการเจริญเติบโต แล้วมีการดับไปในที่สุด ร่างกายเหมือนกับต้นไม้ เพียงแต่สามารถเดินไปไหนมาไหนได้ มีสิ่งที่ต้นไม้ไม่มีก็คือ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่สามารถรับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แล้วก็ส่งไปให้กับใจให้ได้สัมผัสรับรู้ พอใจได้สัมผัสรับรู้กับรูป เสียง กลิ่น รสต่าง ๆ ก็เกิดความสุข

ความทุกข์ขึ้นมาในใจ อันนี้แหละคือสิ่งที่เราจะได้เรียนรู้ถ้าเราคบบัณฑิต ถ้าเราคบคนพาลคนโง่ เขาก็จะบอกว่าร่างกายกับจิตใจนี้เป็นอันเดียวกัน

นักวิทยาศาสตร์หรือนักศึกษาแพทย์หรือหมอนี่เขาจะว่า ผู้รู้ผู้คิดก็คือสมอง ๆ เป็นผู้คิดผู้สั่งการให้ร่างกายทำอะไรต่าง ๆ แต่บัณฑิตคือพระพุทธเจ้ากับพระอรหันต์บอกว่าไม่ใช่สมอง คือจิตใจที่เป็นอีกส่วนหนึ่งแยกออกไม่ได้เป็นส่วนของร่างกาย เป็นกายทิพย์ ร่างกายนี้เป็นกายหยาบ แต่จิตใจนี้เป็นกายทิพย์ เป็นผู้สั่งการให้ร่างกายทำอะไรต่าง ๆ ผ่านทางสมองอีกทีหนึ่ง พอสั่งให้ยกแขนสมองถึงจะสั่งการไปที่แขนอีกที สมองนี้เป็นส่วนประกอบของร่างกาย เป็นผู้ประสานให้มีการเคลื่อนไหวทางร่างกายได้ ถ้าเกิดสมองมีปัญหาขึ้นมาก็ไม่สามารถสั่งการได้ เช่น คนที่เป็นอัมพฤกษ์อัมพาตก็เป็นเพราะว่าสมองนี้เกิดความเสียหาย ไม่สามารถที่จะสั่งให้ร่างกายส่วนนั้นส่วนนี้ทำงานได้ สั่งให้ยกแขนก็ยกไม่ได้ สั่งให้เดินก็เดินไม่ได้ อันนี้แหละคือสมอง ๆ ทำหน้าที่ แต่ผู้ที่สั่งให้ยกแขนยกขานี้ไม่ใช่สมอง ๆ นี้ไม่มีความรู้สึกนึกคิด คิดเองไม่เป็น คิดว่าจะต้องลุก คิดว่าจะต้องไปทำโน้นทำนี่ คิดไม่ได้ ผู้ที่คิดนี้คือจิตใจ ที่เป็นกายทิพย์ที่มาเกาะติดร่างกายตอนที่มีการปฏิสนธิมีการตั้งครรภ์ขึ้นมา

ตอนที่ร่างกายตั้งครรภ์ขึ้นมา ก่อตัวในร่างกายของมารดา ตอนนั้นแหละที่ดวงวิญญาณคือจิตใจ หรือกายทิพย์นี้ จะส่งกระแสของวิญญาณมาเกาะที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เพื่อที่จะได้รับ รูป เสียง กลิ่น รสต่างๆ ผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กายต่อไป เพื่อที่จะได้สั่งการให้สมองสั่งให้ร่างกายเคลื่อนไหวทำอะไรต่าง ๆ เช่น วันนี้ก่อนที่ร่างกายจะเดินทางมาที่นี่ได้ จิตใจก็ต้องเป็นผู้สั่งการก่อน เดี๋ยววันนี้ไปฟังเทศน์กันที่วัด พอถึงเวลาก็สั่งไปที่สมองว่าออกเดินทางได้แล้ว ก็ออกจากบ้านถ้ามีรถก็ขับ

รถกันมา อันนี้เป็นการทำงานร่วมกันระหว่างสมองกับจิตใจ แต่ไม่ใช่เป็นอันเดียวกัน ร่างกายหรือสมองเป็นอะไรไป ตายไป ผู้สั่งการไม่ได้ตายไป เพราะผู้สั่งการนี้ไม่มีวันตาย เพราะไม่มีรูป ไม่มีร่าง ไม่มีอะไร เป็นความว่าง จึงไม่มีการเกิด เมื่อไม่มีการเกิด ก็ไม่มีการดับ นี้คือความมหัศจรรย์ของจิตใจของพวกเราทุกคน

ที่พวกเราถูกโมหะอวิชชาความหลงปิดบังไว้ ทำให้เราไม่รู้จักจิตใจของตัวเราเอง ไม่รู้จักตัวเราเองว่าเราเป็นจิตใจ แล้วก็มาหลอกให้เราไปคิดว่าเราเป็นร่างกาย พอออกมาจากท้องแม่ เราก็เห็นแต่ร่างกาย เราไม่เห็นตัวเรา ไม่เห็นผู้คิดผู้สั่งให้ร่างกายทำอะไรต่าง ๆ ก็เลยคิดเหมือนกันทุกคน คิดว่าผู้สั่งการก็คือสมอง เพราะพวกนี้เวลาเขาศึกษาสรีระร่างกายก็เห็นการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เช่น เห็นหัวใจทำหน้าที่เป็นเหมือนปั๊มฉีดเลือดไปทั่วร่างกาย ปอดก็เป็นผู้ทำหน้าที่ฉีดลมไปทั่วร่างกาย ส่วนสมองก็เป็นผู้สั่งการไปทั่วร่างกาย ให้ร่างกายทำหน้าที่ต่าง ๆ อันนี้แหละคือเรื่องของร่างกายเป็นอย่างนี้ แต่ร่างกายมันไม่เที่ยงและมันไม่ได้เป็นของใคร ผู้ที่มาครอบครองมาใช้อยู่นี้ เป็นเจ้าของชั่วคราวคือจิตใจ แต่จิตใจไม่รู้ว่าตนเองนี้ไม่ได้เป็นร่างกาย ก็เลยคิดว่าตนเองเป็นร่างกาย แล้วก็เลยไปคิดว่าเวลาร่างกายเป็นอะไร ตนก็จะเป็นไปกับร่างกาย จิตใจจึงทุกข์เวลาร่างกายแก่ เพราะจิตใจคิดว่าตนเองแก่แล้ว

เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็คิดว่าตนเองเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาจะตายก็คิดว่าจะตาย ก็เลยทำให้เกิดความทุกข์อย่างมหาศาลขึ้นมา ในยามเจ็บไข้ได้ป่วย ในยามที่จะตายไป แต่ถ้ามีดวงตาเห็นธรรมมีแสงสว่างแห่งธรรม ที่ได้รับมาจากพระพุทธเจ้า เราสามารถนำเอาไปพิสูจน์ได้ ความรู้ที่เราได้เรียนรู้จากพระพุทธเจ้านี้ ยังต้องนำเอาไปพิสูจน์ในการปฏิบัติถึงจะเห็น

อย่างชัดเจน ความรู้ที่เราได้เรียนรู้นี้ เป็นเพียงแต่เหมือนกับแผนที่บอกทาง ๆ ว่าไปที่นั่นที่นี่ต้องออกเดินทาง ไปรถยนต์ ไปถนนสายนี้สายนั้น แต่เรายังไม่รู้มันจะไปถึงจุดหมายปลายทางที่เราต้องการหรือไม่ จนกว่าเราจะออกเดินทางไปตามแผนที่ ๆ เขาบอกไว้ นี้เป็นความจริง ไม่ใช่เป็นแผนที่ที่ไม่มี ไม่ได้ตรงกับความเป็นจริง แต่ถ้าเราไม่ไปเราจะไม่รู้ เราจะไม่แน่ใจว่า เอ้จริงหรือไม่จริง คนเขียนแผนที่นี่เขียนหลอกเราหรือเปล่า อันนี้ต้องไปพิสูจน์ดู ฉันใดสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนคือแสงสว่างแห่งธรรม การที่จะทำให้แสงสว่างแห่งธรรมฉายแสงขึ้นมาในใจ เราก็ต้องเปิดดวงตาให้เห็นธรรมเห็นแสงสว่างอันนี้

วิธีที่จะเปิดเราก็ต้องไปปฏิบัติธรรม ๆ ที่เราต้องปฏิบัตินี้ ท่านเรียกจิตตภาวนา ๆ คือการเปิดตาในให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงรู้ทรงเห็น ก็ต้องนำเอาไปปฏิบัติกัน ปฏิบัติจิตตภาวนาซึ่งมีแบ่งไว้เป็น ๒ ขั้นตอนด้วยกัน คือ สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ทำไมถึงต้องแบ่งเป็น ๒ ขั้นตอน ก็เพราะว่าถ้าจะไปขั้นที่ ๒ เลยนี้ยังไม่สามารถทำได้ถ้ายังไม่ผ่านขั้นที่ ๑ ไปก่อน

ขั้นที่ ๑ นี้เป็นการเตรียมใจเพื่อให้ได้เข้าสู่ขั้นที่ ๒ เหมือนกับเรียนหนังสือ ก่อนที่จะไปเรียนระดับปริญญาได้ ก็ต้องผ่านระดับประถม มัธยมไปก่อน จึงจะสามารถเข้าสู่ระดับปริญญาได้ ถ้าจะเข้าไปเรียนปริญญาตั้งแต่วันแรกที่ไปสมัครเรียนที่มหาวิทยาลัย เขาก็บอกว่ามาผิดที่แล้วหนูเอ้ย ที่นี่เป็นของผู้ที่เขาจบชั้นมัธยม ยกเว้นเด็กอัจฉริยะบางคนที่สามารถทำได้ ซึ่งอาจจะเคยได้ยินกัน เด็กอายุ ๑๐ ขวบ ๑๑ ขวบสามารถสอบเอนทรานซ์ได้ก็มี อันนี้เพราะภูมิปัญญาเขามีสูงมาก เขาได้สะสมภูมิปัญญามาในอดีตชาติ เขาก็เลยสามารถที่จะเข้าสู่ระดับปริญญาได้ โดยที่

ไม่ต้องผ่านระดับประถมหรือมัธยม

ฉันใดก็ตามจิตใจของผู้ที่เข้าหาแสงสว่างแห่งธรรม ก็มีแบ่งไว้ ๔ ระดับด้วยกัน ที่พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาแบ่งไว้ คือ เปรียบเหมือนพวกบัว ๔ เหล่า คือ มีความรู้ความสามารถ ที่จะสามารถมีดวงตาเห็นธรรมได้นี้ไม่เท่าเทียมกัน พวกที่มีความรู้ความสามารถมากก็คือกลุ่มแรก คือกลุ่มที่เป็นบัวเหนือน้ำ ๆ นี้เวลาได้รับแสงสว่างจากดวงอาทิตย์ในยามเช้าก็จะบานขึ้นมาทันทีเลย ส่วนบัวชนิดที่ ๒ เป็นพวกบัวปริ่มน้ำยังไม่โผล่พ้นน้ำขึ้นมา กำลังจะโผล่แต่จะต้องใช้เวลาอีกสัก ๒-๓ วัน พอเวลาผ่านไปสัก ๒-๓ วัน ก็จะกลายเป็นบัวเหนือน้ำขึ้นมา แล้วพอมีแสงสว่างแห่งแสงอาทิตย์มาสัมผัสก็จะบาน ส่วนพวกที่ ๓ ท่านเปรียบเทียบเหมือนกับบัวที่อยู่กลางน้ำ คือยังต้องใช้เวลามากกว่าพวกปริ่มน้ำ กว่าที่จะเจริญเติบโตขึ้นมาเป็นบัวปริ่มน้ำ แล้วก็เป็นบัวเหนือน้ำได้ นี่คือ ๓ พวกที่จะสามารถที่จะรับแสงสว่างแห่งธรรม หรือแสงอาทิตย์ถ้าเป็นบัว

ส่วนพวกที่ ๔ นี้เป็นพวกที่อยู่กับตมกับโคลน ยังไม่ได้โผล่ขึ้นมาโผล่ขึ้นมาได้นิดหน่อย แต่โอกาสที่จะกลายเป็นบัวกลางน้ำบัวเหนือน้ำนี้ยากมาก เพราะส่วนใหญ่จะกลายเป็นอาหารของปูของปลาไป คนที่ระดับจิตใจที่จะรับปัญญา รับแสงสว่างแห่งธรรมของพระพุทธเจ้า ๆ ก็ได้ทรงพิจารณาไว้แบ่งเป็น ๔ พวก ๆ แรกนี่ที่เป็นพวกบัวเหนือน้ำ ก็คือพวกที่ได้ปฏิบัติสมถภาวนาแล้วขั้นแรก คือได้ทำจิตใจให้สงบให้ใส เหมือนกับแว่นตาที่ได้รับการเช็ดอย่างสะอาดแล้ว ถ้าแว่นตาที่มัวอาจจะเห็นอะไรไม่ชัดเจน อาจจะเห็นแมวเป็นหมาก็ได้ เพราะสมัยนี้แมวกับหมาตัวขนาดเดียวกันก็มี ถ้าใส่แว่นมัวนี่ เฮ้ยดูไปหมาหรือแมวกันแน่ แต่ถ้าเช็ดแว่นกระจกให้ใสปั๊บ จะรู้ทันทีว่าตัวไหนเป็นแมวตัวไหนเป็นหมา

อันนี้ก็เหมือนกับจิตใจที่ยังไม่สงบ กิเลสมันไม่ตกตะกอนเข้าใจไหม เหมือนน้ำ น้ำไม่ใสเพราะตะกอน มันมีของขุ่นมัวปนอยู่ในน้ำ แต่พอเราเอาสารส้มไปแกว่ง สมัยนี้ญาติโยมอาจจะไม่รู้จักก็ได้ ไม่เหมือนสมัยก่อน ชาวบ้านต้องอาศัยน้ำในแม่น้ำลำคลอง เวลาตักน้ำขึ้นมาน้ำยังขุ่นอยู่ แต่ก็มีสารส้มเอาไปแกว่งในน้ำสักพักหนึ่ง จะทำให้ของขุ่นมัวรวมตัวและตกตะกอนลงไป แยกออกจากน้ำทำให้น้ำใส ตะกอนก็กลายเป็นขี้ดินตกอยู่ใต้ตุ่ม สามารถตักน้ำที่ใสสะอาดมาใช้มากินมาดื่มได้ สมัยก่อนไม่มีน้ำประปา ต้องอาศัยน้ำฝน น้ำลำคลองจึงต้องอาศัยแกว่งสารส้ม สารส้มนี้เป็นเคมีที่จะทำให้ดินต่าง ๆ ที่เป็นส่วนเล็ก ๆ ที่ปนอยู่ในน้ำให้มันรวมตัวกันแล้วตกตะกอนลงไป แยกออกจากน้ำทำให้น้ำใสขึ้นมา

ใจของพวกเราก็เหมือนกัน เวลาที่ยังไม่ได้ทำสมาธิ เราจะมีเรื่องขุ่นมัวต่าง ๆ ปนอยู่ในใจของเรา คือเรื่องของกิเลสตัณหาโมหะอวิชชา เราจะมีเรื่องขุ่นมัวต่าง ๆ แล้วก็มองอะไรก็มองไม่ถูก มองสลับเขาเรียกว่ามองเห็นผิดเป็นชอบเห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุขเห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นสิ่งที่ไม่ใช่ของเราว่าเป็นของเราเป็นต้น มันก็เลยทำให้ยากต่อการที่จะเห็นความจริงได้ ก็เลยต้องทำให้ใจเราใสก่อนการเจริญสมถภาวนา ก็คือการนั่งสมาธิ การทำใจให้สงบ ให้จิตรวมเป็นหนึ่ง พอจิตรวมเป็นหนึ่ง กิเลสตัณหากับจิตก็จะแยกออกจากกัน กิเลสก็จะตกตะกอนลงไป เหมือนน้ำ จิตก็จะใส จะสว่าง จะเห็นอะไรครบถ้วนบริบูรณ์ตามความเป็นจริงทั้งหมด

อันนั้นแหละเป็นจิตที่พร้อมที่จะรับแสงสว่างแห่งธรรมจากพระพุทธเจ้าได้ คือพวกที่ได้สมาธิแล้ว ได้รูปฌานแล้ว ได้ฌาน ๔ หรืออรูปฌานแล้ว พวกนี้จิตใจเขาจะใสสะอาดเป็นส่วนใหญ่ แต่ยังไม่บริสุทธิ์

ตลอดเวลา เพราะว่ากิเลสยังไม่ได้ถูกกำจัดออกไป ถึงจะต้องใช้ขั้นไปขั้นที่ ๒ คือขั้นปัญญา ๆ นี้แหละเป็นผู้ที่จะมาตักตะกอนแยกตะกอนออกจากน้ำ ตักน้ำที่ใสใส่ไปอีกตุ่มหนึ่ง แล้วก็ถึงทิ้งตะกอนไว้อีกตุ่มหนึ่ง อันนี้ก็เหมือนกันความรู้ความคิดต่าง ๆ นี้มันมี ๒ แบบ ความรู้ความคิดที่ตรงกับความเป็นจริง เรียกว่าปัญญา ความรู้ความคิดที่ไม่ตรงกับความเป็นจริงเราก็เรียกว่าโมหะอวิชชามิจฉาทิฐิ ตอนนี้ผู้ที่ยังไม่มีสัมมาทิฐิ ไม่มีปัญญาก็ต้องอาศัยปัญญาของผู้ที่รู้ก็คือพระพุทธเจ้า การฝึกสมาธินี้จะไม่ทำให้เรารู้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความรู้นี้เราได้มาจากพระพุทธเจ้า เพียงแต่ว่าเรารู้แต่ก็มองไม่เห็นตามที่พระพุทธเจ้าทรงเห็น เพราะว่าใจของเรายังไม่ใส แว่นของเรายังไม่สะอาด ยังเห็นเป็นนิจจัง สุขัง อัตตาอยู่ ใช่ไหม

ธรรมดาเราเห็นอะไร เรามักจะคิดว่า โอ้ยน่ารัก น่าชม น่าให้ความสุขกับเรา น่าจะอยู่กับเรา น่าจะเป็นของเราไปตลอด เห็นอะไรก็จะคิดว่าเป็นนิจจัง สุขัง อัตตา แต่พอเราทำใจให้สงบนี้ ใจก็จะสามารถเห็นอีกอย่างหนึ่งได้ แต่ต้องมีคนบอกให้เห็น ถ้าไม่มีใครบอกก็ยังไปคิดเหมือนเดิมอยู่ คิดว่ายังเป็นนิจจัง สุขัง อัตตาอยู่ แต่พอมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้นี่ท่านก็มาบอกว่า ของทั้งหลายในโลกนี้ ในไตรภพนี้เป็นอนิจจังไม่เที่ยง เป็นอนัตตา ไม่ได้เป็นของเราอย่างแท้จริง เป็นได้ก็แค่ชั่วคราวเวลามันจากเราไป มันก็จะทำให้เราทุกข์กัน ถ้าเราไม่อยากจะทุกข์เราก็ต้องไม่ไปยุ่งกับมัน อย่าไปอาศัยมันให้ความสุขกับเรา แต่ถ้าเราไม่มีปัญญาของพระพุทธเจ้า เราก็ยังจะคิดว่ามันให้ความสุขกับเราอยู่ เห็นรูปที่ชอบก็อยากได้ ได้ยินเสียงที่ชอบก็อยากได้ เพราะเวลาได้เห็นสัมผัสกับรูปกับเสียงกลิ่นรสที่เราชอบมันมีความสุขกัน แต่เราไม่เห็นว่ามันเป็นของชั่ว-

คราว ได้มาแล้วเดี๋ยวมันก็จะจางหายไป

เราจึงต้องคอยวิ่งหากันอยู่เรื่อย ๆ ทุกวันนี้ วัน ๆ หนึ่งนี้เราวิ่งหาอะไรกัน ก็วิ่งหา รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ได้มาก็ดีใจเดี๋ยวเดียวแล้วเดี๋ยวก็หมดไป ๆ ก็ทำให้เราเหงา ทำให้เราว้าเหว่ขึ้นมาอีก ก็ต้องไปหาอีก ถ้าหาไม่ได้ก็ยิ่งทำให้วุ่นวายใจ ทุกข์ใจขึ้นมา นี่หละคือความทุกข์เกิดจากการไม่เห็นอนิจจัง อนัตตา ในสิ่งต่าง ๆ ที่เราไปหลงคิดว่าเป็นสุขัง เราต้องเห็นว่ามันเป็นอนิจจังไม่เที่ยงเป็นของชั่วคราว อนัตตามันจะไม่อยู่กับเราไปตลอด ได้มาแล้วเดี๋ยวไม่ช้าก็เร็ว ต้องมีการจากกัน ถ้าไม่อยากจะทุกข์ก็อย่าไปมีมัน เราสามารถอยู่อย่างไม่มีทุกข์ได้ ถ้าเราอยู่เฉย ๆ ทำใจให้เฉย ๆ ได้ ถ้าเรามีสมาธิเราก็สามารถบอกใจด้วยปัญญาที่พระพุทธเจ้ามาบอกเราว่า ต่อไปนี้เราอย่าไปหาอะไรมาให้เราทุกข์เลย อยู่เฉย ๆ ดีกว่าอย่าหาเหามาใส่หัว ตอนนี้หัวเราสะอาดแล้ว สระผมเรียบ-ร้อยแล้ว อย่าไปหาเหามาใส่หัว ไปหาโน่นหานี่มาใส่ คิดว่ามันจะทำให้หัวมันสวยขึ้น ที่ไหนได้กลายเป็นมะเร็งผิวหนัง เอาอะไรมาทำผม เดี๋ยวผมก็กลายเป็นโรคขึ้นมา มีปัญหาต่าง ๆ ขึ้นมา อย่าไปหาเหามาใส่หัว อย่าไปหาสิ่งต่าง ๆ มาให้ความสุขกับใจ ใจสามารถมีความสุขได้โดยไม่ต้องมีอะไร นี่คือความจริงที่พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบว่าใจจะมีความสุขยิ่งกว่าความสุขทั้งปวง ถ้าใจไม่มีอะไร ไม่ต้องอาศัยอะไรมาให้ความสุข พอเห็นอย่างนี้ก็จะสามารถตัดกาม ความอยากในกาม ในรูป เสียง กลิ่น รสได้ ตัดความอยากในความสุขของรูปฌานได้ ตัดความสุขของอรูปฌานได้

เพราะความสุขเหล่านี้เป็นความสุขชั่วคราว เป็นความสุขที่ไม่ถาวร มีเจริญแล้วเดี๋ยวก็ต้องมีเสื่อม พอเวลามันเสื่อมมันก็จะทำให้เรารู้สึกอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว รู้สึกเศร้าเสียใจ สังเกตดูทุกครั้งที่เราสูญเสียสิ่งที่

เรารักไป รู้สึกอย่างไรบ้าง ดีใจไหม ไม่มีใครดีใจ มีแต่ร้องห่มร้องไห้ แล้วก็ต้องเสียทุกคน เพราะสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้เป็นของชั่วคราวนั่นเอง นี่คือปัญญาที่เราจะเอามาใช้ต่อ หลังจากที่เราได้สมาธิ ขั้นปัญญานี่เรียกว่าวิปัสสนาภาวนา สอนใจให้ฉลาด ให้รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในไตรภพในโลกนี้ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ รูปฌาน อรูปฌาน ล้วนเป็นความสุขชั่วคราว เป็นความสุขที่จะต้องหมดสิ้นไปวันใดวันหนึ่ง แล้วเวลามันหมดสิ้นมันจะทำให้เกิดความทุกข์ใจ

อันนี้แหละเป็นการที่จะทำให้เราสามารถมีดวงตาเห็นธรรมขึ้นมาได้ด้วยการปฏิบัติธรรม ๒ ระดับนี้ ตอนนี้พวกเราอาจยังไม่ถึงขั้นนั้นก็ได้ เพราะเรายังไม่ได้เป็นบัวเหนือน้ำ พวกบัวเหนือน้ำนี้เป็นพวกที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเป็นพวกแรก คือพวกที่มีสมาธิแล้วก็คือพวกนักบวชทั้งหลาย ที่ได้เข้าฌานได้มีสมาธิ พอแสดงทางปัญญาเขาก็สามารถรับแสงสว่างแห่งธรรมได้ สามารถเห็นความเป็นจริงต่าง ๆ ของโลกนี้ได้ เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เป็นทุกข์ สัพเพ สังขารา อนิจจาไม่เที่ยง สัพเพ สังขารา ทุกขัง สัพเพ ธัมมา อนัตตา เห็นตามความเป็นจริง เพราะใจนี้สะอาด ใจใส ไม่มีโมหะอวิชชามาคอยทำให้มัวทำให้มองเห็นผิดเป็นชอบ ท่านก็เลยตัดความต้องการในสิ่งต่าง ๆ ได้ อยู่ได้โดยที่ไม่ต้องมีอะไร เหมือนคนที่เคยติดยาเสพติด แล้วก็รู้ว่ายาเสพติดนี้มันเป็นพิษเป็นภัย ก็ฝืนอย่าไปติดมัน เลิกเสพมัน พอเลิกเสพมาแล้วกลับมีความสุขกว่าตอนที่เสพยา เพราะไม่มีความทุกข์เหมือนกับตอนที่เสพยาเสพติด ๆ อาจจะให้ความสุขเป็นพัก ๆ ไป แต่เวลาที่ไม่มียาเสพจะรู้สึกทรมานมาก

ไม่ต้องเป็นยาเสพติดก็ได้ เอาของที่พวกเราติดกันนี่แหละ เราติดอะไรลองเลิกดูสักวันสิ ติดกาแฟว่าวันนี้จะไม่กินกาแฟสักวัน ดูสิมันจะ

เป็นยังไง ติดบุหรี่จะไม่สูบบุหรี่สักวัน ติดมือถือนี่จะเลิกใช้มือถือสักวันได้ไหม ดูสิมันจะเป็นยังไง ใจจะสุขไหม มันไม่สุขหรอกมันทุกข์ แต่ถ้าเลิกได้อย่างถาวรมันจะสุข ไม่ต้องมากังวลกับเรื่องมาชาร์ตแบต ไม่ต้องกังวลกับติดตามเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้วุ่นวายใจ อันนี้แหละคือสิ่งต่าง ๆ ที่มาทำให้เราทุกข์ ก็คือสิ่งที่เราไปติด สิ่งที่เราไปคิดว่ามันให้ความสุขกับเรา แต่ทั้งหลายทั้งปวงมันมีแต่จะให้ความทุกข์ มันอาจจะให้ความสุขเป็นพัก ๆ ไปเป็นบางช่วงเท่านั้นเอง แต่เวลาที่มันไม่สามารถให้ความสุขกับเราได้ เราก็จะเจอแต่ความทุกข์

นี่คือผู้ที่มีสมาธิ พอรู้ว่าทุกอย่างเป็นทุกข์เพราะไม่เที่ยง เพราะไม่ได้เป็นของเราก็จะเลิกได้ เลิกติดได้ ไม่เอา อันนี้เป็นพวกแรก พวกที่บัวเหนือน้ำ พวกที่บัวปริ่มน้ำก็คือพวกที่กำลังฝึกสมาธิอยู่ยังไม่ได้สมาธิ ต้องฝึกสมาธิให้ได้ฌานก่อน พอได้ฌานแล้วก็สามารถที่จะขึ้นไปสู่ระดับปัญญารับแสงสว่างแห่งธรรมได้

ส่วนพวกที่ ๓ นี้คือเป็นพวกที่ยังไม่ได้บวช เป็นฆราวาสญาติโยม ยังไม่มีโอกาสที่จะมารักษาศีลได้อย่างเต็มที่ ไม่มีเวลาที่จะมาปฏิบัติฝึกสมาธิได้ ต้องใช้เวลาทำบุญทำทานหรือปฏิบัติแบบมือสมัครเล่นไปก่อน วันไหนว่างก็รักษาศีล ๕ บ้าง รักษาศีล ๘ บ้าง ฝึกนั่งสมาธิบ้าง เช้าเย็นก่อนนอน หลังจากตื่นขึ้นมาก็ทำได้เท่านี้ เพราะชีวิตยังต้องมีภาระอย่างอื่นทำอยู่ แต่ถ้าลองได้ปฏิบัติแล้วเริ่มเห็นผลขึ้นมา ก็อาจจะอยากปฏิบัติมากขึ้น ก็จะหาเวลามาปฏิบัติมากขึ้น ต่อไปก็จะสามารถไปอยู่แบบนักบวชได้ ไปบวชได้แล้วก็สามารถที่จะพัฒนาได้ฌานได้สมาธิได้ปัญญาตามลำดับต่อไป

ส่วนพวกที่ ๔ คือพวกที่ไม่เอาในเรื่องศาสนา เรื่องบาปบุญคุณ

โทษ เรื่องนรก เรื่องสวรรค์ เรื่องเวียนว่ายตายเกิด เรื่องคำสอนต่าง ๆ ของนักปราชญ์ เช่นพระพุทธเจ้า เขาจะคิดว่าเป็นเรื่องงมงายทั้งนั้น พวกนี้ก็จะเป็นพวกที่ไม่มีโอกาสที่จะได้รับแสงสว่างแห่งธรรม เพราะเขาปิดกั้นในตัวของเขาเอง ด้วยโมหะอวิชชาความมืดบอด ความหลงของเขาเอง

พวกนี้พระพุทธเจ้าก็ไม่สอนให้เสียเวลา สอนเขาก็ไม่ฟัง เขาจะเอาแต่หาเงินหาทอง หาลาภยศสรรเสริญ หาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รสต่าง ๆ พอชวนให้ไปวัดไปฟังเทศน์ฟังธรรมก็ไม่เอา ให้ไปปฏิบัติธรรมก็ไม่ไป ให้รักษาศีลก็ไม่รักษา อาจจะทำได้เป็นครั้งเป็นคราวก็อาจจะทำบุญทำทาน ปีหนึ่งวันเกิดนี่อาจทำบุญสักหน่อย ปีใหม่ทำบุญสักหน่อยอะไรทำนองนี้เท่านั้น โอกาสที่จะเข้าไปถึงแสงสว่างธรรมเป็นไปได้ยากอย่างยิ่ง

นี้คือเรื่องราวของแสงสว่างแห่งธรรมที่ท่านทั้งหลาย ได้เข้ามาหากันในวันนี้ ก็เอามาฝากท่านไว้เพื่อให้ท่านได้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อจะได้นำเอาไปปฏิบัติ เพื่อให้เกิดผลต่อไป การแสดงก็คิดว่าพอสมควรแก่เวลา จะขออนุโมทนาให้พร ยะถา วาริวะหา ปูรา ปะริปูเรนติสาคะรัง ....จัตตาโร ธัมมา วัฑฒันติ อายุ วัณโณ สุขัง พะลังฯ

ช่วงต่อไปนี้เป็นช่วงถามตอบคำถาม ใครมีคำถามอยากจะถามขอเชิญถามได้ในช่วงนี้ช่วงเดียว หลังจากที่เลิกประชุมแล้วก็ต้องของดเพราะไม่สะดวก ถ้าอยากจะถามขอเชิญถามได้ในช่วงนี้ ไม่ถามเองก็เขียนใส่กระดาษส่งข้อความเข้ามาก็ได้ วันนี้มีผู้ติดตามทางบ้านเท่าไหร่

โยมผู้หญิง ๑ จากเฟซบุ๊ก ๓๓๔ ยูทูป ๒๒๒ วิทยุออนไลน์ ๑๓

ผู้รับฟังหน้ากุฏิ ๑๔๕ รวม ๗๑๔ ท่านค่ะ

ถ้ามีคำถามก็เชิญถามได้เลย ถามเองก็ส่งไมค์ไป

โยมผู้หญิง ๒ กราบเรียนพระอาจารย์เจ้าคะ ปกติลูกจะปฏิบัติโดยกำหนดลมหายใจเจ้าค่ะ เมื่อจิตเข้าสู่ความสงบความว่างแล้ว ตัวรู้กับลมหายใจเหมือนมันยังอยู่ใกล้ ๆ กัน แล้วบางทีมีสับสนว่าควรที่จะอยู่กับตัวรู้ หรือควรทำอย่างไร?

อยู่กับลมไปก่อน เรายังรู้ลมได้ดูลมไปก่อน จนกว่าลมจะหายไปหมด แล้วก็ค่อยดูตัวรู้ต่อ ดูตัวรู้แล้วก็คอยคุมไม่ให้คิด อย่าให้ตัวคิดมันโผล่ขึ้น หยุดมันเวลามันจะคิดก็หยุดมัน ถ้ามันสงบนิ่งจริง ๆ แล้วมันจะไม่คิดมันจะรู้เฉย ๆ แต่ตอนนี้มันเป็นช่วงคาบคาบลูกคาบดอก ระหว่างลมกับตัวรู้อยู่ ถ้ายังมีลมก็ดูลมไปเรื่อย ๆ อย่าทิ้งลมและอย่าไปสนใจกับเรื่องอื่น ตัวรู้อาจจะเป็นตัวรู้ปลอมก็ได้ ตัวรู้ที่เราปรุงขึ้นมาเองว่าเป็นตัวรู้ อย่าไปสนใจให้อยู่กับลมไป จนกว่าลมจะหายไปแล้วจิตรวมสงบแล้ว ตัวรู้มันก็จะชัดขึ้นมาเอง มันจะรู้แบบที่บอกว่า มันพูดไม่ได้ว่ามันเป็นตัวรู้เป็นยังไง แต่มันจะรู้ในใจของตัว อ้ออันนี้เหลือแต่ตัวรู้ ถ้าไม่มีตัวรู้มันจะไม่รู้อะไรเลย ไม่ต้องกังวลเรื่องตัวรู้ ตอนนี้ให้มีสติดูลมแล้วก็คอยคุมความคิดไว้ อย่าให้มันคิด ถ้ามันคิดว่าตัวรู้หรือเปล่า นี้ก็ไม่ใช่แล้ว อย่าปล่อยให้มันคิด ให้อยู่กับลมไปเรื่อย ๆ ให้มันความคิดหายไปหมดเลย แล้วก็จะรู้ว่า เมื่อหายไปหมดแล้วก็เหลือแต่ตัวรู้ เพราะมันต้องมีตัวรู้ถึงรู้ว่าทุกอย่างหายไปหมด

ข้อสำคัญ คือเราต้องการความนิ่งสงบ ความสบายใจ ความสุขใจ ถ้ามันสงบจริง มันจะเป็นความสุขที่ไม่เหมือนความสุขอย่างอื่น ถ้ายัง

ไม่ถึงจุดนั้นก็นั่งต่อไปเรื่อย ๆ ดูลมต่อไป

โยมผู้หญิง ๑ จากผู้รับฟังหน้ากุฏิคะ สติกับปัญญาสิ่งไหนเกิดขึ้นก่อนกันคะ?

สติก่อน สติเป็นตัวควบคุมจิตให้คิดไปทางปัญญา ไม่ให้คิดไปทางกิเลส ถ้าไม่มีสติยึดความคิดก็ไปทางกิเลส แต่พอมีปัญญาปั๊บก็สามารถดึงจิตให้มาคิดทางปัญญาได้ แต่ปัญญานี่ต้องอาศัยปัญญาของผู้อื่น ถ้าเราไม่มีปัญญาเอง ต้องอาศัยปัญญาของพระพุทธเจ้า เช่น ไตรลักษณ์ อริยสัจ ๔ ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้ามาสอนเราจะไม่รู้จักพวกนี้ มีคำถามเหรอโยม

โยมผู้ชาย อยากถามพระอาจารย์เกี่ยวกับการนั่งสมาธิ นั่งไปช่วงแรก ๆ ก็จะรู้สึกเหมือนสงบเหมือนรวมเข้ามา แต่ยังมีความคิดยังฟุ้งอยู่นะครับ แต่พอผ่านไปสักระยะหนึ่งเกือบ ๆ ชั่วโมง มันก็จะเหมือนคลายออกและรับรู้ความรู้สึกเหมือนเปิด เหมือนสว่าง โล่ง มันเหมือนออกจากสมาธิแล้วมันจะเข้ามาอีกยาก ไม่แน่ใจว่ามันเหมือนคนนอนอิ่มแล้วตื่นแล้วมันไม่เข้าไปหลับอีก?

ก็ดีถูกต้อง ถ้ามีสมาธิก็แสดงว่ามีสติคอยควบคุมความคิดได้ คอยควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ถึงแม้จะออกจากสมาธิมาแล้วก็ยังสามารถที่จะคอยคุมความคิดต่อไปได้ คิดน้อยลง คิดเท่าที่จำเป็น

โยมผู้ชาย แล้วพอออกมาแล้วต้องทำอย่างไรครับ?

ถ้าสติยังไม่ดีพอก็ฝึกสติต่อไป ควบคุมจิตให้อยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย เรียกว่ากายคตาสติ จะใช้คำบริกรรมพุทโธ ๆ ไปก็ได้ ถ้าเราไม่ต้องการคิด ต้องการจะเฝ้าดูร่างกาย เราก็พุทโธ ๆ ไป อาบน้ำล้างหน้า

แปรงฟันก็พุทโธไป คอยควบคุมความคิดอย่าให้มันไปคิดเรื่องราวต่าง ๆ ถ้าพอมีเวลาว่างก็กลับไปนั่ง ถ้าสติดีขึ้นมันก็จะเข้าง่ายขึ้น แทนที่จะถึงชั่วโมงอาจจะครึ่งชั่วโมงมันก็เข้าได้ ต่อไป ๕ นาที ๑๐ นาที มันก็เข้าได้ ถ้าสติมี ถ้าจิตไม่เผลอไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้เลย นั่งสมาธิ ๕ นาทีมันก็จะเข้าสู่ความนิ่งความสงบได้

ในขั้นต้นนี้อย่าเพิ่งไปทางปัญญา เวลาออกมาจากสมาธิแล้วเข้ามาเจริญสติต่อ ฝึกสติต่อคอยควบคุมความคิดให้จิตอยู่ในปัจจุบัน ให้สักแต่ว่ารู้ ๆ ว่ากำลังทำอะไร หรือให้รู้อยู่กับพุทโธไป แต่อย่าไปรู้กับความคิดต่าง ๆ แล้วก็มีเวลาว่างก็พยายามนั่งมาก ๆ นั่งบ่อย ๆ ต่อไปเราจะชำนาญทางสมาธิ สามารถนั่งสมาธิเข้าได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย ไม่รู้สึกอึดอัด ไม่รู้สึกว่าจะมีอุปสรรคอะไร ก็นั่งหลับตาดูลมไปปั๊บเดียวอยู่กับลมอย่างต่อเนื่อง ๕ นาที ๑๐ นาที มันก็นิ่งได้สบาย ก็เวลามันนิ่งพยายามใช้สติรักษาให้มันนิ่งไปนาน ๆ

เราต้องการความนิ่ง ต้องการความเป็นกลาง คืออุเบกขาที่เกิดขึ้นจากการนั่งสมาธิ เพื่อที่มาใช้ในการต่อสู้กับอารมณ์ต่าง ๆ ต่อไป เวลาเราออกมาสัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส เราจะได้ไม่เกิดความรัก ชัง กลัว หลงขึ้นมา เราก็จะได้รู้เฉย ๆ ได้ไม่หวั่นไหวกับสิ่งที่เราสัมผัสรับรู้ ถ้ามันหวั่นไหวก็เอาปัญญามาสอนว่า สิ่งที่เรารับรู้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เที่ยง เกิดแล้วเดี๋ยวก็ดับไป อนัตตาเราไปห้ามเขาไม่ได้ ไปสั่งเขาไม่ได้ ถ้าไปอยากให้เขาเป็นไปตามความอยากของเรา ก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา ถ้าไม่มีความอยากก็ไม่ทุกข์ ปล่อยเขาอยู่ไปตามเรื่องของเขา เขาเกิดก็ปล่อยเขาเกิด เขาดับก็ปล่อยเขาดับไป ใจเราก็จะว่าง ใจเราก็จะไม่มีอารมณ์ ไม่มีความทุกข์กับสิ่งต่าง ๆ

โยมผู้หญิง ๑ จากผู้รับฟังหน้ากุฏิค่ะ นิพพานคืออะไร คนธรรมดาทั่วไปสามารถไปถึงนิพพานได้ไหมคะ?

ได้ ทุกคนไปได้หมด ถ้ามีเครื่องมือ มีรถพาไป รถในที่นี้ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ได้ครบร้อยก็ไปถึงนิพพานได้ นิพพานก็คือจิตของเรานี่แหละที่ได้รับการชำระกิเลสให้หมดสิ้นไปจากใจ จิตเราเมื่อไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง มันก็เป็นนิพพาน ถ้ายังมีความโลภ ความโกรธ ความหลง มันก็เป็นวัฏฏสงสารยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ นิพพานก็คือหยุดการเวียนว่ายตายเท่านั้นเอง

โยมผู้หญิง ๑ จะทำอย่างไรให้สามารถนั่งสมาธิได้ทุกวันคะ?

ก็บังคับสิ มันจะยากตรงไหน เวลาเที่ยวไม่เห็นต้องถามทำยังไงจะได้เที่ยวสักวัน ขอให้มีเงินเถอะ นี่ก็เหมือนกัน เราก็ต้องบังคับเอาเวลาที่เราไปทำเรื่องอื่นมานั่งสมาธิ กำหนดตารางต่อไปนี้ ตื่นเช้าขึ้นมาก่อนจะไปทำงาน ขอนั่งสมาธิสักชั่วโมงก่อน และก่อนนอนคืนนี้ก็ขอให้นั่งสมาธิอีกชั่วโมงก่อน ช่วงนั้นจะเป็นเวลาที่ว่างที่สุดของเราได้ ระหว่างวันนี้มันอาจจะมีงานการมีเรื่องราวต่าง ๆ มาคอยขัดขวาง ก็เอาตอนก่อนนอน ๆ หัวค่ำหน่อย ตื่นแต่เช้า ตัดเรื่องละครทีวีเรื่องอะไรไปที่มันไม่จำเป็นจะต้องทำ ๆ แต่เรื่องที่จำเป็นต้องทำ เรื่องที่ไม่จำเป็นก็เอามานั่งสมาธิ แล้วก็นอนหัวค่ำหน่อยจะได้ตื่นเช้า ๆ จะได้มีเวลานั่งสักชั่วโมง ถ้าเราจะจัดสรรหาเวลามีเยอะแยะไป เหมือนกันใช่ไหม วันหนึ่งทุกคนก็มีเวลา ๒๔ ชั่วโมง

ธรรมดานั่งสมาธิได้ทั้งวันทั้งคืน ทำไมญาติโยมนั่งไม่ได้ เพราะยังตัดงานอย่างอื่นไปไม่ได้ แต่เราตัดไปหมดแล้ว เราไม่ทำอะไรนอกจากบิณฑบาตหาข้าวกินเท่านั้นเอง นอกนั้นก็อยู่คนเดียว นั่งสมาธิ นอนสมาธิ

เดินสมาธิไปตามความต้องการ พยายามตัดภารกิจต่าง ๆ ที่ไม่จำเป็นไป จะได้มีเวลามานั่งสมาธิกันได้

โยมผู้หญิง ๑ เคยได้ยินคำจากพระอาจารย์ ว่าคนที่นิสัยเป็นแบบไหนนั้น คือสืบเนื่องมาจากอดีตชาติที่เคยเป็นมา และจะมีวิธีไหนบ้างคะที่จะทำให้คนที่ไม่ดีในชาตินี้ เปลี่ยนแปลงเป็นคนดีขึ้นมาได้?

ต้องอาศัยคนดีไปอยู่กับคนดี ๆ เขาไม่กินเหล้า ถ้าเราเคยกินเหล้า เขาไม่กินเหล้าก็ไม่มีเหล้ากิน เราเล่นการพนัน เขาก็ไม่เล่นการพนัน พอไปอยู่กับเขาก็ไม่มีการพนันจะเล่น การได้อยู่กับคนดีสิ่งแวดล้อมที่ดี มันก็ห้ามเราไปในตัว แต่ถ้าเราสันดานมันหนานี้ก็ช่วยไม่ได้ เขาไม่กินก็หนีไปหาที่อื่น หนีแอบออกไปกิน บางคนมาอยู่วัดนี่ติดเหล้า พอมาอยู่วัดใหม่ ๆ ก็อยู่ได้ อยู่ไปสักพักอ้าวแอบไปเมาข้างนอกกลับมา พอเตือนครั้งแรกก็ฟังเดี๋ยวอีกสัก ๒–๓ วันเมาอีกแล้ว จนในที่สุด พระก็บอกไปกลับบ้านไปเถอะ อยู่ก็ไม่เกิดประโยชน์ เพราะว่าห้ามจิตใจของตัวเองไม่ได้ อย่างน้อยถ้าเราไปอยู่กับคนอื่นเขาไม่ทำ มันก็มีสิ่งแวดล้อมที่ทำให้การดื่มสุราของเรานี้มันยากขึ้น ทำในสิ่งที่ไม่ดียากขึ้น แต่ถ้าเราไม่มีกำลังที่จะควบคุมความอยาก หรือนิสัยของเราได้ เดี๋ยวมันก็ต้องกลับไปทำตามเดิม

โยมผู้หญิง ๑ จะสร้างบารมีแบบไหนที่จะส่งเสริมการปฏิบัติให้ก้าวหน้าอย่างรวดเร็วคะ?

มันก็ต้องเริ่มด้วย เมตตาบารมี จิตใจต้องมีความเมตตา อย่าไปมีศัตรูกับใคร มีความรักความเป็นมิตรกับทุกคน จะทำให้จิตนี้สงบง่ายเวลานั่งสมาธิ อานิสงส์ของความมีเมตตาก็จะทำให้มีจิตที่จะสงบง่าย และพยายามมีเมตตา คนที่มีเมตตาก็มักจะทำบุญทำทานรักษาศีล อันนี้เป็น

การปฏิบัติของคนที่มีความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้ความสุขแก่ผู้อื่นก็ทำบุญทำทานแล้วไม่เบียดเบียนผู้อื่น ก็จะรักษาศีล จะทำอะไรก็จะไม่ทำให้คนอื่นเขาเดือดร้อน พอมีเมตตาแล้วจะนั่งสมาธิก็ต้องฝึกสติก่อน ต้องคอยควบคุมความคิด อย่าปล่อยให้จิตคิดเรื่อยเปื่อยไปเรื่อย ๆ ทั้งวันทั้งคืน พยายามควบคุมให้อยู่กับพุทโธ ๆ และให้มันเฝ้าดูร่างกายว่ากำลังทำอะไรอยู่ อันนี้จะทำให้เรามีสติคอยควบคุมความคิดได้ พอเรานั่งมันก็จะสงบได้ง่าย ก็มีแค่นี้แหละ มีเมตตาทำบุญทำทาน รักษาศีลแล้วก็ฝึกสติอยู่เรื่อย ๆ

โยมผู้หญิง ๑ คำว่าบารมีเต็ม แปลว่าอะไร และจะทำอย่างไรครับ ที่จะทำให้บารมีเต็ม?

บารมีก็เหมือนกับน้ำในตุ่มนะ น้ำในตุ่มก็มีตั้งแต่ขันหนึ่งขึ้นไปถึงเต็มตุ่ม บารมีก็เหมือนน้ำที่เราต้องคอยเติมเข้าไปในตุ่ม เช่น เมตตาบารมีวันหนึ่งเรามีเมตตาได้นานสักเท่าไร พอใครเขามาทำให้เราโกรธ เราให้อภัยเขาได้หรือเปล่า แล้วพอเราอยากจะได้อะไร เราจะไปทำให้คนอื่นเขาเดือดร้อนหรือเปล่า อันนี่ก็เป็นเรื่องของการเติมบารมี ถ้าเราจะเติมบารมีเราก็ต้องไม่โกรธใคร เราไม่อาฆาต ไม่พยาบาท ไม่จองเวรจองกรรม ให้อภัย ทำอะไรก็ระวังไม่ให้ไปทำให้คนอื่นเขาเสียหายเดือดร้อน ไม่ไปเบียดเบียนเขา แล้วก็มีของมีเงินเหลือเฟือก็เอาไปแบ่งไปแจกคนอื่น ที่เขาไม่มีบ้าง อันนี้ก็เป็นการเติมบารมีเข้าไปในตุ่ม

ทานบารมีก็ทำทาน ศีลบารมีก็รักษาศีล เนกขัมมะบารมีก็ไปอยู่ไปปลีกวิเวกอยู่คนเดียว ยุติการหาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วก็ไปเจริญสติเพื่อให้ได้สมาธิได้อุเบกขา แล้วก็ไปฟังธรรมให้เกิดปัญญาขึ้นนี้ก็คือการเติมบารมี อย่างญาติโยมมาที่นี่ก็มาเติมบารมี เติมปัญญาบารมี

เติมสติบารมี เพราะจะฟังธรรมให้เข้าใจก็ต้องมีสติ ใจต้องจดจ่ออยู่กับการฟัง ถ้ามีสติก็จะได้อุเบกขาบารมีไปด้วย เพราะจิตจะนิ่งจะเย็นจะสบาย อันนี้คือการเติมบารมี

โยมผู้หญิง ๑ พ่อแม่เปรียบเหมือนพระอรหันต์ของลูก ถ้าท่านได้จากไปแล้ว ลูก ๆ จะเก็บอัฐิชิ้นเล็ก ๆ ไว้ติดตัวเพื่อระลึกถึงท่านจะเป็นการสมควรไหม สามารถทำได้หรือไม่ มีข้อห้ามอย่างไรไหมคะ? อยากจะเก็บอัฐิชิ้นเล็ก ๆ ไว้ติดตัวเพื่อระลึกถึงท่านจะเป็นการสมควรหรือไม่คะ?

อ้อไม่มีข้อห้ามแต่อย่างใด แล้วแต่เราอยากจะเก็บไว้ก็ได้ คนบางคนกลัวผีไม่อยากจะเก็บกระดูกของใคร กลัวผีจะมาเยี่ยม อ้าวหนูมีอะไรเหรอจ้ะ มีจดหมายเข้ามาเหรอ

โยมผู้หญิง ๑ เวลานั่งสมาธิแล้วมีอาการตัวยืดตัวพองตัวโยก บางครั้งก็กัดฟันเป็นประจำ เป็นเพราะอะไรและควรปฏิบัติต่อไปอย่างไรคะ?

ก็เผลอสติ ควรจะดึงจิตให้กลับมาดูลมแล้วมาพุทโธต่อ ถ้านั่งเฉย ๆ เดี๋ยวมันก็เกิดอาการต่าง ๆ เหล่านี้ขึ้นมาได้ เวลานั่งสมาธิต้องมีอะไรคอยควบคุมใจ อย่านั่งเฉย ๆ ใหม่ ๆ อาจจะดูลมสักพัก แล้วขี้เกียจดู หยุดดูเดี๋ยวมันก็จะมีอารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นมาได้ หรือพุทโธไปสักพักแล้วก็หยุดพุทโธ อย่าหยุดทำไปเรื่อย ๆ ช้าบ้างเร็วบ้างก็ได้ พุทโธช้าบ้างพุทโธเร็วบ้างก็ได้แล้วแต่ความเหมาะสม ดูลมก็ดูไปให้ดูเฉย ๆ ไม่ให้ใจไปที่อื่น ให้มีอะไรคอยดึงมันไว้ ถ้าไม่มีอะไรดึงมันไว้เดี๋ยวมันไปแล้ว มันไปสร้างอาการต่าง ๆ เหล่านี้ขึ้นมา

โยมผู้หญิง ๑ จากผู้รับฟังหน้ากุฏิอีก ๒ คำถามนะคะ อยากทราบว่าเวลานั่งสมาธิจิตนิ่งสว่าง สักพักจึงมีนิมิตทำให้จิตต้องการรู้ ทำ

ให้ไม่สงบแล้วไม่สามารถนั่งได้นานเกินกว่า ๒ ชั่วโมง จะทำอย่างไรเจ้าคะ ให้นั่งสมาธิได้นานจนถึงปฐมญาณคะ?

ก็ดูลมต่อไป นึกพุทโธต่อไป แล้วแต่กรณี ถ้าเราใช้พุทโธก็พุทโธต่อไป ถ้าเราดูลมก็ดูลมต่อไป

โยมผู้หญิง ๑ ในเวลาเข้าทางโลก จะรู้สึกทรมานในการระงับกิเลส จะทำอย่างไรได้บ้างเจ้าคะ?

ก็ต้องใช้สติคอยควบคุมเวลามีความรู้สึกอึดอัดก็ใช้พุทโธ ๆ ไป ท่องพุทโธ ๆ ไปภายในใจ อารมณ์การอึดอัดต่าง ๆ ภายในใจก็จะคลายลง หรือจะใช้ปัญญาก็ได้พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นไตรลักษณ์ ว่ามันเป็นอย่างนี้แหละ เราอยู่ในโลกนี้ เหตุการณ์ต่าง ๆ มันเป็นอย่างนี้ เมื่อเรายังต้องเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ก็ต้องยอมรับมัน รับสภาพอย่าไปต่อต้าน ถ้าต่อต้านมันจะทำให้เรารู้สึกอึดอัดขึ้นมา

โยมผู้หญิง ๑ ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม ถ้ามีแม่ชอบสร้างหนี้สินให้ลูกตามใช้ ลูกเตือนอย่างไรก็ไม่ฟัง ถ้าไม่ใช้หนี้สินก็บอกว่าไม่ทดแทนบุญคุณจะเป็นบาป เราควรจะทำอย่างไรถ้าไม่ใช้หนี้สิน ถ้าไม่ใช่หนี้ให้ก็จะมีบาปติดตัวไหมครับ?

อ้อไม่มีหรอก เพียงแต่ไม่ได้ทดแทนบุญคุณเท่านั้นเอง เพียงแต่ว่าวิธีทดแทนบุญคุณมันก็ต้องมีขอบมีเขต มีเหตุมีผล ถ้าแม่ไปสร้างหนี้อยู่เรื่อย ๆ แล้วเราเอาไปใช้หนี้ให้ท่านอยู่เรื่อย ๆ มันก็จะเป็นการส่งเสริมให้ท่านไปก่อหนี้อยู่เรื่อย ๆ และบางทีเราก็อาจจะต้องพักไว้ชั่วคราวให้แม่จ่ายเองบ้าง พอแม่ต้องจ่ายเองต่อไปก็อาจจะไม่ไปสร้างหนี้ก็ได้ มันต้องมีการดัดนิสัยบ้าง แต่ไม่ได้หมายความว่าเราจะไม่เหลียวแล ไม่ดูแลท่าน

เราก็ดูแลในเรื่องจำเป็นเรื่องปัจจัย ๔ ไม่มีข้าวก็หาข้าวมาให้ท่านกิน ไม่มีน้ำ ขาดเสื้อผ้าหรือขาดอะไร พอที่เราหาได้ แต่เรื่องหนี้ก็ปล่อยให้เป็นเรื่องของท่านไป ท่านอยากจะสร้าง ตอนต้นเราอาจจะลองช่วยสักครั้งสองครั้งแต่พอทำไปแล้วท่านไม่หยุดสักที อันนี้เราก็หยุดได้ เพื่อที่จะได้ให้ท่านมีสติบ้างว่า เออเป็นการไปสร้างภาระให้กับคนอื่นโดยไม่จำเป็น โดยจะไปบังคับให้เขาเป็นการทดแทนบุญคุณนี้ไม่ถูก พ่อแม่ที่ดีจึงไม่หวังอะไรตอบแทนจากลูก ๆ ทำด้วยความเมตตาให้ ๆ อย่างเดียว

โยมผู้หญิง ๑ คำถามฝากถามคะ ลูกสาวผมตายเมื่อปีที่แล้ว ทุกวันนี้ผมยังเก็บศพลูกไว้ในโรงเย็นที่วัด ผมจะมีความสุขทุกครั้งที่ได้ไปพูดคุยหน้าโลงศพ และทุกข์ใจทุกครั้งที่ได้ดูวิดีโอภาพของลูก จะทำอย่างไรถึงจะหายจากความทุกข์นี้ได้ ผมไม่สามารถลืมได้เลยครับ เรียนหลวงพ่อช่วยแนะวิธีให้ด้วย?

วิธีจะเลิกความทุกข์ก็คืออย่าไปดูของที่เกี่ยวกับลูกทั้งหมด เอาไปทิ้งไปเลยให้หมดไป มันเป็นอดีตไปแล้ว มันผ่านไปแล้ว เราเพียงแต่เอาภาพของมันมาสร้างความทุกข์ให้กับใจเราเปล่า ๆ มีอะไรที่เห็นแล้วทำให้เราทุกข์ก็เอาไปทิ้งได้เลย เอาไปไว้ที่อื่นที่เราไม่สามารถที่จะดูจะเห็นได้จะดีกว่า เราไปดูไปเห็นทีไรก็จะเกิดความเศร้าใจขึ้นมาทุกที

โยมผู้หญิง ๑ คุณ ฟ. หากยังไม่สามารถปฏิบัติจนนิพพาน การกลับมาเกิดใหม่ โดยไม่ต้องมีร่างกายนี้จะได้ไหม ต้องปฏิบัติอย่างไรครับ?

ก็ต้องไปปฏิบัติถึงขั้นพระอนาคามี พระอริยบุคคลขั้นที่ ๓ ที่ท่านตัดกามารมณ์ต่าง ๆ ได้หมด แต่ยังมีความยึดติดในรูปฌาน อรูปฌานอยู่ท่านก็จะไปเกิดบนสวรรค์ชั้นรูปภพกับอรูปภพเท่านั้น แต่ถ้าท่านยังไม่ตัด

กามารมณ์ได้ ก็ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ เพราะต้องเสพรูป เสียง กลิ่น รส ก็ต้องมีร่างกาย มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ไว้เสพ แต่ถ้าไม่ต้องเสพรูป เสียง กลิ่น รส ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องมีร่างกาย สำหรับผู้ที่เข้ารูปฌานได้ อรูปฌานได้นี่ยังต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก เพราะว่ายังไม่ได้กำจัดกามารมณ์ เพียงแต่เป็นการกดมันเอาไว้ด้วยสติอย่างเดียว กามารมณ์ยังมีอยู่ พอสติหรือฌานนี้อ่อนลง กามารมณ์มันก็เกิดขึ้น มันก็จะทำให้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ต่อไป

โยมผู้หญิง ๑ ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม ผู้ปฏิบัติควรมีการปรับตารางการปฏิบัติอย่างไรบ้างเจ้าคะ เช่น การเดินจงกรมหลาย ๆ ชั่วโมงแล้วมานั่งสมาธิหรือการเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงสลับกับการนั่งสมาธิ จึงจะเหมาะสมในการฝึกปฏิบัติ ฝึกสติและสมาธิคะ?

ก็คือตามกำลังของเรา เดินได้เท่าไหร่เราก็เดินไปเท่านั้นก่อน นั่งได้เท่าไหร่เราก็นั่งไปเท่านั้นก่อน แล้วค่อยขยับเพิ่มขึ้นไป เพื่อที่จะได้ไม่หนักเกินไป เพราะเราทำอะไรที่หนักเกินกำลังเราจะท้อได้ ทำไม่ไหวแล้วจะท้อ ให้มันเหมาะสมกับกำลังของเรา เรียกว่ามัชฌิมาความพอดี ไม่มากเกินไปไม่น้อยเกินไป น้อยเกินไปก็ได้ผลน้อย มากเกินไปก็ไม่ได้ผลก็จะท้อได้ เอากำลังพอดีแล้วค่อยขยับขึ้นไป ตอนต้นเราอาจจะเดินชั่วโมงนั่งชั่วโมง ต่อไปอาจจะเป็น ๒ ชั่วโมง นั่ง ๒ ชั่วโมง เดิน ๒ ชั่วโมง ดูตามกำลังของเรา

โยมผู้หญิง ๑ คุณ ม. การนั่งสมาธิการสงบนิ่งที่จะเข้าสู่สมาธิในแต่ละครั้ง ใช้เวลาต่างกันมากในแต่ละวัน บางวันสวดมนต์ยังไม่จบเลยสมาธิมาแล้ว แต่บางวันใช้เวลานานมากก็ไม่สงบลึกอย่างที่เคยเป็น กราบ

เรียนถามพระอาจารย์ว่า เพราะเหตุใดและมีวิธีแก้ไขอย่างไรบ้างคะ ดิฉันปฏิบัติช่วงเช้าและก่อนนอนครั้งละ ๑ ถึง ๑ ชั่วโมงครึ่งคะ?

ก็มี ๒ เหตุ เหตุการณ์หนึ่งก็คือเหตุการณ์ที่เราผ่านมา ในแต่ละวันไม่เหมือนกัน บางวันก็เรื่องมาก บางวันก็เรื่องน้อย ถ้ามีเรื่องมากมันก็คาอยู่ในใจมาก เคลียร์มันยาก ใช้เวลามาก อีกเหตุหนึ่งก็คือสติ ๆ บางวันเราก็ดี บางวันเราก็ไม่ดี ก็เลยเป็นเหตุที่จะทำให้การเข้าสมาธิของเราช้าหรือเร็ว ยากหรือง่าย ถ้าเราต้องการที่เข้าง่าย เราก็ต้องพยายามไปอยู่ในที่ไม่ค่อยมีเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างพวกนักบวชเขาไปบวชกันเพื่อจะหนีเหตุการณ์ที่วุ่นวายต่าง ๆ ไม่ให้เข้ามาในใจของเขา และเขาก็จะได้มีเวลาเจริญสติได้อย่างต่อเนื่อง ฉะนั้นโอกาสที่จะเข้าสมาธิได้ง่ายและเร็วจึงมีมากกว่าฆราวาสผู้ครองเรือน

โยมผู้หญิง ๑ คุณ อ. วิธีแก้ความหลงคือวิปัสสนารู้ว่าอะไรเป็นทุกข์ อะไรเป็นสุข ใช่ไหมคะพระอาจารย์?

รู้ว่าทุกอย่างเป็นทุกข์ รู้ว่าเพราะมันไม่เที่ยง ถึงแม้มันจะสุขตอนนี้ เดี๋ยววันพรุ่งนี้มันจะกลายเป็นความทุกข์ได้ เพราะไม่มีอะไรที่จะไม่เปลี่ยนแปลง มีเจริญแล้วเดี๋ยวก็ต้องเสื่อมได้ ได้เงินมาวันนี้ก็สุขเดี๋ยวพอเงินหมดก็ทุกข์ มีใครรับประกันได้ว่าเงินจะไม่หมดได้ จึงต้องคอยหาอยู่เรื่อย ๆ เพราะรู้ว่าถ้ามีแต่ใช้อย่างเดียวเดี๋ยวก็ต้องหมด แต่ถ้าหาไม่ได้เดี๋ยวก็เกิดทุกข์แล้ว ถ้าไม่อยากจะทุกข์กับเรื่องเงินก็อย่าใช้เงิน ไปอยู่เป็นพระไม่ต้องใช้เงิน อาศัยคนอื่นให้เขาเลี้ยงเราแทน บิณฑบาตอาหาร ที่อยู่อาศัยเขาก็สร้างให้อยู่ตามมีตามเกิด บวชเป็นพระก็ไม่ต้องทุกข์กับเรื่องเงินทองเพราะรู้ว่าถ้าไปเป็นฆราวาสก็ต้องทุกข์ ต้องคอยหาเงินหาทองอยู่เรื่อย ๆ พอเงินทองขาดมือก็ทุกข์ใจ

โยมผู้หญิง ๑ คุณต้นไม้ธรรมชาติ จะทำอย่างไรให้เราจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ในปัจจุบันได้ตลอดเจ้าค่ะ?

ก็ต้องฝึก ใหม่ ๆ มันก็จะวิ่งไปวิ่งมา ก็ดึงมันกลับมา บางคนก็บอกว่าให้ท่องไว้ กำลังแปรงฟันก็แปรงฟัน ๆ ๆ หวีผมก็หวีผม ๆ ๆ ดึงมา หรือจะใช้พุทโธช่วยก็ได้ พุทโธไป ๆ แล้วก็ดูในสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ ต้องทำทั้ง ๒ อย่าง ใช้พุทโธด้วยและก็ใช้เฝ้าดูว่าเรากำลังทำอะไร กำลังแปรงฟันมันจะไปคิดเรื่องอื่นก็ดึงมันด้วยพุทโธกลับมา พุทโธ ๆ ถ้าให้มันอยู่กับการแปรงฟันอย่างเดียวมีกำลังไม่พอก็ใช้พุทโธช่วย ใช้เชือก ๒ เส้น ถ้าเชือกเส้นเดียวเอาไม่อยู่ก็ต้องเอา ๒ เส้น

โยมผู้หญิง ๑ ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม มงคล ๓๘ เป็นรายละเอียดของมรรค ๘ ใช่ไหมค่ะ การเรียงลำดับขั้นของการปฏิบัติจากข้อแรก คือ ไม่คบคนพาลจนถึงข้อสุดท้าย คือ จิตเกษม เราต้องทำทุกข้อใช่ไหมค่ะ?

ก็เป็นอย่างนั้นหละแต่ก็ไม่จำเป็นว่าจะต้อง จะว่าทุกข้อก็ได้ แต่ถ้าไม่เกี่ยวกับเรา เราก็ข้ามได้ ข้อไหนที่มันไม่เกี่ยวกับเราแล้วก็ข้ามไปได้ แต่ถ้าเราเข้าไปถึงขั้นข้ออื่นแล้ว ข้อต้น ๆ เราก็ผ่านไปได้ เช่น ถ้าเราไปสู่การเป็นนักบวชแล้ว เข้าไปสู่การปฏิบัติธรรมแล้ว ข้ออื่น ๆ นี่มันก็เป็นเหมือนบันไดพาเราขึ้นไปสู่ข้อเหล่านั้น แต่ถ้าเราไม่มีอะไรเลย ต้องเริ่มต้นจากข้อที่ ๑ ก่อน ถ้าเราไม่รู้เรื่องรู้ราวเรื่องธรรมะเลย ต้องมาหาเพื่อนที่เขาเข้าวัด ถ้าเราไม่มีความรู้ทางธรรมะ ก็เข้ามากับเพื่อนให้เพื่อนพามาหาธรรมะก่อน ต่อไปพอเรารู้เรื่องธรรมะ เราก็เริ่มก้าวขึ้นไปแต่ละขั้น

โยมผู้หญิง ๑ คุณต้นไม้ธรรมชาติ นั่งสมาธิแล้วฟุ้งซ่าน?

ก็หยุดฟุ้งซ่าน ต้องฝึกสติก่อน ลุกขึ้นมาเดินจงกรมท่องพุทโธ ๆ

จนกว่าความฟุ้งซ่านจะเบาลงค่อยกลับไปนั่งใหม่ เอาหละนะวันนี้ก็คิดว่าพอสมควรแก่เวลา ขอให้ท่านจงนำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟังไปพินิจพิจารณาไปปฏิบัติเพื่อความสุขความเจริญก้าวหน้าในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไปเทอญ

ที่มา Youtube PhraSuchart ธรรมะบนเขา

มหาเถเร ปมาเทน ทวารตฺตเยน กตํ สพฺพํ อปราธํ ขมถเม ภนฺเต (๓ หน)

ผู้ถอดเสียงพระธรรมเทศนา – มีนาคม ๒๕๖๔

วิริยะรัมภะ ปรารภความเพียร เราจะนั่ง จะยืน จะเดิน จะนอนอยู่ก็ตาม มีความปรารภอยู่เสมอ ทำอย่างไรความอยากของเรา ซึ่งมีล้นเหลืออยู่ในใจนี้จะเบาลงไป จะเบาลงไป จะมักน้อย จะสันโดษ จะมีความเห็นชอบตามธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าของเรา นั่นเรียกว่าปรารภความเพียรอยู่เสมอ

หลวงปู่ชา สุภัทโท
วัดหนองป่าพง อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี

คนเราจะเป็นสุขเมื่อรู้จักพอดี ไม่มีใครได้อะไรตลอดไป หรือเสียอะไรตลอดไป

ไม่มีใครหรือสิ่งไหนคงอยู่ตลอดไป โดยไม่สูญสิ้น

ขอเพียงแค่รู้จักพอดีทุกคนจะเป็นสุข

หลวงปู่บุดดา ถาวโร
วัดกลางชูศรีเจริญสุข อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี



เป็นสุขแม้อยู่ผู้เดียว

พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล

วัดป่าสุคะโต อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

มีนักปราชญ์ชาวฝรั่งเศสคนหนึ่งพูดไว้น่าคิดมาก เขาบอกว่าปัญหาทั้งมวลของมนุษย์นี้ มันมีรากเหง้ามาจากการที่เขาไม่สามารถนั่งเงียบ ๆ คนเดียวในห้องได้ น่าคิดทีเดียวนะ จากประสบการณ์ของพวกเรา ก็คงจะพบว่าการนั่งเงียบ ๆ อยู่คนเดียวในห้องนี้ มันไม่ใช่เป็นเรื่องง่ายเลย แม้ว่าจะมีกินมีใช้มีสิ่งอำนวยความสะดวก แม้ว่าบ้านที่อยู่นี้จะสบาย แต่การอยู่เงียบ ๆ คนเดียวในห้องนี้มันเป็นเรื่องที่ยากมาก ผู้คนนี้ก็อดรนทนไม่ได้ หากว่าจะต้องทำอย่างนั้น ก็ต้องหาทางออกไปข้างนอก

ออกไปหาคลุกคลีตีโมงกับผู้คน ส่วนหนึ่งก็เพื่อหนีทุกข์ ทุกข์จากการที่อยู่คนเดียวแต่ลำพัง ถ้าออกไปไม่ได้นี่ โห ยิ่งทรมาน บ้านที่อยู่มันก็เลยมีสภาพไม่ต่างจากคุก เหมือนกับที่หลายคนรู้สึกเวลานี้ ในช่วงที่มีการล็อกดาวน์หรือว่ามีการจำกัดให้อยู่ในพื้นที่ จะเป็นการกักตัวชั่วคราวหรือว่าเป็นการกักตัวเป็นเดือน ๆ ที่จริงไม่ต้องเป็นเดือนหรอกนะ แค่เป็น

วันเท่านั้นแหละ ผู้คนก็รู้สึกกระสับกระส่ายนะ ถ้าไม่มีการบังคับ ไม่มีการกำหนดหลักเกณฑ์ก็คงจะไม่ทำอย่างนั้น และที่น่าสนใจคือ นักปราชญ์คนนี้แกพูดไว้มาตั้งแต่ ๔๐๐ ปีที่แล้ว ไม่ใช่ว่าเพิ่งมาพูดในช่วงนี้ที่มีโควิดแพร่ระบาดจนกระทั่งต้องมีการเก็บตัวหรือกักตัวกัน

คนเรานี้เมื่อไม่สามารถจะอยู่เงียบ ๆ คนเดียวได้ในห้อง ต้องออกไปเพื่อหนีทุกข์ และส่วนหนึ่งก็เพื่อแสวงหาความสุขด้วย ในเมื่อคนเรานี่ไปเข้าใจว่าความสุขนี้มันอยู่ข้างนอก การอยู่คนเดียวลำพังในห้องมันก็เลยกลายเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ทุกคนไปหาความสุขจากอะไรนะ จากวัตถุสิ่งเสพ เมื่อไปเข้าใจว่าความสุขนี้มันอยู่ที่วัตถุสิ่งเสพ ได้กินอาหารอร่อย ได้เที่ยวห้าง ได้ไปฟังเพลง ได้ดูหนัง ได้ไปชมคอนเสิร์ต หรือว่าการครอบครองวัตถุ เมื่อหาทางออกไปเพื่อแสวงหาเพื่อครอบครองสิ่งเหล่านั้น ตรงนี้ที่ปัญหามันเกิดขึ้น เพราะว่าทุกคนก็คิดแบบนั้นเหมือนกัน ก็เลยเกิดการแย่งชิงกัน อย่างน้อย ๆ ก็ต้องไปเข้าคิว อยากจะไปดูหนังอยากไปฟังเพลงอยากจะไปชมคอนเสิร์ตก็เสียเวลาเข้าคิวเพื่อซื้อบัตร

สมัยก่อนนี้จะไปดูหนังก็ต้องเข้าคิวยาวเลย เพื่อซื้อตั๋วดูหนังหรือว่าจะเป็นช่วงปีใหม่ตรุษจีน ต้องเข้าคิวยาวเลยสมัยก่อนนะ สมัยที่คนยังนิยมไปดูหนังตามโรงกัน ก็เลยมีตั๋วผีมีคนไปซื้อตั๋วมาขายแพง ๆ ให้กับคนที่ทนรอคิวไม่ไหว ตั๋ว ๓๐ บาทก็ขาย ๕๐ บาท เดี๋ยวนี้ถึงแม้ไม่ได้ต่อคิวซื้อตั๋วดูหนัง แต่ว่ายังต่อคิวเข้าคิวซื้ออะไรต่ออะไรเยอะ ซื้อตั๋วชมคอนเสิร์ตหรือว่าเข้าคิวเพื่อที่จะซื้อไอโฟนรุ่นใหม่ บางทีก็ต้องไปรออยู่หน้าห้าง หน้าร้านนี่เป็นคืนเลย อย่างที่เกิดขึ้นในเมืองนอกเมืองไทยก็คงมี มีเงินอย่างเดียวไม่พอนะ มันต้องมีความอดทน หลายคนไปเมืองนอกเพื่อจะไปซื้อกระเป๋าหลุยส์ วิตตอง กระเป๋าแอร์เมสก็ต้องเข้าคิวกัน บางทีคิวนี่ล้นออก

มาจากห้าง ออกมายังถนน หนาวก็หนาว แต่ว่ายอมทน

ถามว่าทุกข์ไหม ทุกข์ แต่ว่าก็จำต้องทำนะ เพราะปรารถนาความสุขจากการครอบครองสิ่งเหล่านี้ บางคนไม่มีเงินนะแต่ก็ปรารถนาความสุขจากการเสพ จากการเป็นเจ้าของสิ่งเหล่านี้ ทำยังไง เราก็ต้องคดโกง ต้องทุจริต จะได้มีเงินมาซื้อสิ่งเหล่านี้ บางทีก็ไปปล้นจี้ ปัญหาก็ตามมามากมาย เกิดเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจ ถึงไปซื้อมาได้ด้วยเงินของตัว ก็ยังทุกข์อีกนะในการรักษา ในการระแวดระวังไม่ให้คนมาลักมาขโมย ติดกล้องวงจรปิด ทำรั้วสร้างกำแพงให้แข็งแรงแน่นหนา ถ้าสวมใส่ห้อยคอ เพราะว่าเป็นเพชรเป็นทองก็ต้องคอยระแวดระวัง เกิดความวิตกกังวลขึ้นมา ยังไม่ต้องพูดถึงว่าถึงแม้ของนั้นจะยังอยู่ครบ

แต่ว่าพอมีแล้วมันก็เบื่อ อยากได้ใหม่ อยากได้อีก อยากได้มากกว่าเดิม ก็ต้องไปดิ้นรนหามา ไม่หยุดหย่อน นี่ก็เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้คนจำนวนไม่น้อย บางคนมีรองเท้า ๓๐๐ คู่แล้ว ก็ยังไม่มีความสุข ยังไม่หยุดดิ้นรนหามา มีบางคนที่มีกระเป๋าแอร์เมสนี่ราคาเป็นแสนถึง ๕๐๐ ใบ ไม่ได้ซื้อทีเดียว ๕๐๐ ใบนะ คงจะซื้อทีละใบ ๆ คิดว่ามีแล้วจะมีความสุข มันก็สุขประเดี๋ยวเดียว แล้วก็เกิดความเบื่อหน่ายก็ต้องไปหามาอีก แล้วก็หามาอีก ถ้าไม่มีเงินทำไงนะ ก็ต้องโกงคอร์รัปชันอย่างเจ้าของกระเป๋าแอร์เมส ๕๐๐ ใบนี้ก็ คนหนึ่งก็คือภรรยาอดีตนายกรัฐมนตรีของประเทศหนึ่ง ซึ่งโดนคดีคอร์รัปชัน ตัวภรรยาก็พัวพันเข้าไป คงต้องคอร์รัปชันนะเพราะว่าอยากได้ของแพง แต่ว่าไม่มีปัญญาหามาด้วยน้ำพักน้ำแรงของตัว ก็ต้องไปขโมยหรือไปร่วมทุจริต

แต่ถึงแม้ไม่กล้าทุจริต ถ้าอยากได้ก็ต้องหาเงิน ก็ต้องทำงาน ก็มีปัญหาขึ้นมาอีกว่างานที่ทำมันเหนื่อยมันยาก อุปสรรคเยอะ หรือว่ามี

ปัญหาว่างานไม่ชอบ ไม่ถนัดไม่เหมาะกับคุณวุฒิที่ตัวเองได้มา หรือทำงานแล้วก็เกิดปัญหากับเพื่อนร่วมงานกับเจ้านาย พวกปัญหามันตามมาเป็นขบวน เป็นพรวนเลย เพียงเพราะความปรารถนาที่จะหาความสุข จากสิ่งภายนอก จากวัตถุสิ่งเสพที่อยู่นอกบ้าน ทั้ง ๆ ที่มีกินมีใช้อยู่แล้ว แต่ว่ามันทนไม่ได้ที่จะอยู่คนเดียวในห้อง ถ้าไม่ใช่ไปหาความสุขจากวัตถุสิ่งเสพก็ไปหาความสุขจากสถานที่ ก็มีปัญาอีก โอ้โหต้องแย่งกัน จะไปภูทับเบิกหาความสุขจากอากาศธรรมชาติทิวทัศน์ที่งดงาม ก็เจอรถติด หรือว่าเจอผู้คนล้นหลาม หาที่พักก็ลำบาก หาที่ขับถ่ายก็ยาก ก็เกิดเป็นทุกข์ขึ้นมา

หลายคนก็หาความสุขจากคน อยากได้คนรู้ใจอยู่เคียงข้าง อยู่คนเดียวไม่ไหวมันอึดอัดมันทรมาน พอไปแสวงหาคนรู้ใจคนถูกใจก็มีความทุกข์อีก เพราะว่าเขาไม่มีใจให้กับตัว เรารักเขาแต่เขาไม่รักเรา หรือว่าต้องไปแย่งชิงแข่งขันกับคนอื่น เพราะว่าคนอื่นก็หมายปองคนเดียวกับเรา เกิดการทะเลาะวิวาท เกิดการหึงหวง บางทีถึงกับมีการทำร้ายกันถึงกับลงมือฆ่ากันเพื่อกำจัดคู่แข่ง หรือว่าเพื่อระบายความแค้นเพราะไม่สมหวัง เรารักเขาแต่เขาไม่รักเรา เขาไปปันใจให้คนอื่น โกรธคับแค้น ก็เลยยิงทั้งคนที่ตัวเองรักและคู่แข่งให้ตายตกตามกัน เผลอ ๆ ฆ่าตัวตายอีกเพราะว่าตกใจที่ตัวได้ทำสิ่งที่ไม่ควรทำ

หรือถึงแม้สมหวังแล้วนะ มันก็มีปัญหาอีกแหละ ความรักมันไม่ยืดยาว ความรักมันหน่ายเร็ว หรือว่าคนรักเขาตีจาก เกิดความรู้สึกผิดหวังอกหัก ลองคิดดูนะ ทันทีที่ไปหาความสุขจากสิ่งภายนอก ไม่ว่าเป็นวัตถุสิ่งเสพ จากสถานที่ จากผู้คน ปัญหามันตามมาเยอะแยะ ที่พระพุทธเจ้าสอนให้ผู้คนรู้จักมีศีลอย่างน้อยศีล ๕ ก็เพราะเหตุนี้แหละ เพราะผู้คนไปหวังความสุขจากสิ่งภายนอก มันก็อดไม่ได้ที่จะกระทบกระทั่งเกิดการ

เบียดเบียนกัน ถ้าไม่มีศีล ที่นักปราชญ์คนนี้พูดไว้นี่น่าสนใจมาก คนเราปัญหาต่าง ๆ นี้มันจะหมดไปเยอะเลยนะ ถึงแม้จะไม่ทั้งหมด ถ้าเรารู้จักอยู่เงียบๆ คนเดียวในห้องหรือในบ้าน

สมัยนี้หลายคนแม้ว่าจะมีวิทยุ มีโทรทัศน์ มีโทรศัพท์ ถึงแม้อยู่คนเดียวก็ยังสามารถดูหนังฟังเพลงได้ โดยที่ไม่ต้องออกไปข้างนอก เดี๋ยวนี้จะช็อปจะซื้ออะไรก็ไม่ต้องไปเที่ยวห้าง ช็อปออนไลน์ซื้อของออนไลน์ ก็ยังไม่มีความสุข ไม่งั้นถ้ามีความสุข คนที่กักตัวเองหรือเก็บตัวอยู่ในบ้านในช่วงวิกฤตในช่วงโควิดนี่ เราก็คงไม่รู้สึกอึดอัดกระสับกระส่ายหรือเครียดเท่าไหร่หรอก ทั้งหมดนี้เป็นเพราะอะไร เป็นเพราะคนเรานี้ทนอยู่กับตัวเองได้ยาก คนเราไม่รู้จักที่จะอยู่กับตัวเองให้เป็น ทั้ง ๆ ที่เราบอกว่ารักตัวเอง ๆ แต่ว่าพออยู่คนเดียวอยู่กับตัวเอง กลับอึดอัดกระสับกระส่าย อันนี้เป็นเพราะทนอยู่กับตัวเองไม่ได้

ถ้าไปหาสาเหตุจริง ๆ ก็เป็นเพราะไอ้ความคิดนี่แหละ ไอ้ความคิดที่ฟุ้งซ่าน ความคิดที่ปรุงแต่งสารพัด มันทำให้การอยู่กับตัวเองนี้ เป็นเรื่องยากเป็นเรื่องที่ชวนให้อึดอัดกระสับกระส่าย คนโบราณถึงบอกว่าอยู่คนเดียวให้ระวังความคิด ๆ ที่ฟุ้งซ่าน ความคิดที่ไปจ่อมจมอยู่กับเหตุการณ์ที่เจ็บปวดในอดีตก็ตาม หรือว่าไปมโนกับภาพอนาคต ที่เป็นลบเป็นร้ายชวนให้เครียดชวนวิตกกังวลก็ตาม มันทำให้การอยู่คนเดียวเป็นเรื่องยาก เพราะฉะนั้นต้องหาทางไปคลุกคลีตีโมงกับผู้คน หรือไม่ก็ออกไปข้างนอกเพื่อไปหาสิ่งเสพ อย่างน้อย ๆ การที่ไปทำอย่างนั้น ก็ทำให้ใจนี้ไปจดจ่อเรื่องอื่นแทน ไม่ต้องไปคิดโน่นคิดนี่ แต่ว่าถ้าไม่มีอะไรทำ ไม่มีคนพูดคุยไม่มีวัตถุสิ่งเสพภายนอก กลับมาอยู่กับตัวเองมันก็จะกลายเป็นความทุกข์ทรมาน

ที่จริงถ้าเรารู้จักดูแลจิตใจของตัวให้ดี ไม่ปล่อยให้ความคิดมันฟุ้งซ่าน เราก็สามารถจะพบกับความสุข และอยู่คนเดียวแต่ลำพังได้ และความสุขชนิดนี้เราเรียกความสุขจากความสงบ เมื่อไรก็ตามที่เราพบความสุขจากความสงบ ความสงบในที่นี้ไม่ได้หมายถึงสงบจากภายนอก แต่เป็นความสงบภายใน เป็นความสงบที่เกิดจากการที่จิตมันไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระจัดกระจาย ไม่ไปหาความทุกข์มาใส่ตัว ถ้าเรารู้จักความสงบชนิดนี้ใจก็จะมีความสุข แล้วก็การอยู่กับตัวเอง หรือการอยู่ลำพังคนเดียวนี้มันจะไม่ใช่เรื่องยาก

ในสมัยพุทธกาลมีพระรูปหนึ่งชื่อพระภัททิยะ ก่อนบวชเป็นผู้ปกครองเป็นพระราชา พรั่งพร้อมด้วยวัตถุ พรั่งพร้อมด้วยบริษัทบริวาร อำนาจก็มากมาย ทีแรกก็ไม่อยากบวชนะ แต่พอบวชแล้วนี่ก็พบกับความสุข วันหนึ่งขณะที่อยู่ลำพังแต่ผู้เดียวในป่า ท่านก็รำพึงว่าสุขหนอ ๆ ได้มีเพื่อนพระผ่านมาได้ยิน ก็เลยเข้าใจว่าท่านคงรำพึงนึกถึงความสุขในอดีตสมัยเป็นพระราชา คงปรารถนาจะสึก จึงไปทูลบอกพระพุทธเจ้า ที่จริงพระพุทธเจ้าก็ทราบนะว่า สาเหตุคืออะไร แต่ก็เพื่อต้องการทำให้เกิดความเข้าใจที่กระจ่างชัดในหมู่ผู้คน คือเกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง ก็เลยเรียกพระภัททิยะมา แล้วก็ถามว่าทำไมจึงรำพึงอย่างนั้น ท่านก็ตอบว่าในตอนเป็นพระราชา แม้จะมีทรัพย์สินเงินทองมากมาย มีความสะดวกสบาย แต่ก็เต็มไปด้วยความหวาดกลัว เต็มไปด้วยความเครียด หวาดกลัวจะมีคนมาทำร้าย หวาดกลัวจะมีคนมาแย่งชิงอำนาจ แม้ว่าจะมีสิ่งปรนเปรอมากมาย

แต่พอมาบวช มีแค่ไตรจีวรผ้า ๓ ผืน ฉันอาหารวันละมื้อ อยู่โคนไม้อยู่แต่ลำพังมีความสุขกว่า มีความสุขมากจึงรำพึงเช่นนั้น ที่จริง

ความสุขของพระภัททิยะ เกิดจากการที่จิตของท่านเข้าถึงความสงบอย่างลึกซึ้ง เพราะว่าท่านได้เป็นพระอรหันต์ ความทุกข์ที่เกิดจากการปรุงแต่งนานาชนิด จนกระทั่งจิตแส่ส่ายรุ่มร้อนเพราะความคิดต่าง ๆ มากมายมันหมดไป จึงพบกับความสุขภายใน เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบหรือเป็นความสุขที่เราเรียกว่าความสงบ เมื่อพบกับความสงบภายในหรือพบกับความสุขในจิตใจแล้วนี่ ในการอยู่แต่ผู้เดียว การอยู่แต่ลำพัง มันก็ไม่ใช่เรื่องยาก แต่ที่จริงกับการเป็นสิ่งที่ปรารถนาด้วย ถ้าคนเราจะรักตัวเองอย่างแท้จริง ไม่รังเกียจตัวเอง ไม่รู้สึกว่าการอยู่กับตัวเองเป็นเรื่องยาก เป็นเรื่องที่จำต้องทน ก็เพราะค้นพบความสุขจากภายใน ไม่โหยหาความสุขจากภายนอก ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สินเงินทอง สถานที่หรือผู้คน

การที่คนเราจะพบความสุขภายใน ก็ต้องเกิดจากการที่เราตระหนักชัดว่า ความทุกข์ที่รุมเร้าจิตใจเรา ไม่ใช่เกิดจากการที่เรามีน้อยไป หรือว่าไม่มีสิ่งปรนเปรอ อย่างที่คนอื่นเขามีกัน แต่เกิดจากใจที่ยังมีความหลง ใจที่ยังประกอบด้วยอวิชชา ใจที่ยังมีความยึดติดถือมั่น ทำให้มีความยึดมั่นสำคัญหมายในตัวกูของกู พอมีความคิดแบบนี้แล้ว ความสำคัญมั่นหมายแบบนี้แล้วก็ปรารถนาสิ่งต่าง ๆ มาปรนเปรอตัวกู ให้ตัวกูนั้นยิ่งใหญ่ หรือว่ารู้สึกเกิดอาการใจฟูใจพอง เพราะมีของกูมากมาย อาจจะไม่ใช่ทรัพย์สมบัติ แต่อาจจะเป็นอำนาจ อาจจะเป็นชื่อเสียง แต่ไม่ว่าจะมาปรนเปรอตัวกูเท่าไหร่มันก็ไม่พอสักที แต่ทันทีที่รู้ว่าตัวกูของกูนี่มันไม่มีจริง มันเป็นสิ่งที่ปรุงแต่ง มีวิชชามาแทนที่อวิชชา มีปัญญามาแทนที่ความหลง จิตก็เป็นอิสระ กิเลสหรือว่าตัณหาอุปาทาน ก็ไม่สามารถจะยึดครองใจได้ ถึงตอนนั้นความสงบก็เกิดขึ้นกับจิต เป็นความสุขอย่างยิ่ง

แต่ถึงแม้เราจะยังไปไม่ถึงจุดนั้น ถ้าเรามีสติมีความรู้ตัว รู้จักดูแล

รักษาใจไม่ให้ความคิดปรุงแต่งเหล่านั้น มาครอบครองใจ รู้จักพาใจให้มาอยู่กับเนื้อกับตัวอยู่กับปัจจุบัน ความสงบก็เกิดขึ้นได้ แม้จะเป็นความสงบชั่วคราว แต่ถ้าเกิดว่า เราใช้ความสงบที่เกิดขึ้น โดยการเอามาพิจารณาจนเห็นความจริงของกายและใจ เกิดปัญญารู้ว่ามันไม่มีอะไรที่จะยึดมั่นเป็นตัวกูของกูได้ ถึงตอนนั้นก็จะเกิดความสงบที่ยั่งยืน และการอยู่แต่ผู้เดียวเงียบ ๆ จะไม่ใช่เป็นสิ่งที่ต้องพยายาม แต่มันจะเกิดขึ้นเอง และหากต้องเกี่ยวข้องกับผู้คน ตามหน้าที่ตามความรับผิดชอบ ก็ไม่ใช่เรื่องยากก็ยังพบกับความสงบ เพราะว่าไม่ว่าจะเจออะไรมากระทบ ใจก็ยังเป็นปกติอยู่ได้

ฉะนั้นสิ่งที่วัดความก้าวหน้า ความเจริญในการปฏิบัติธรรม หรือความงอกงามของชีวิตอย่างหนึ่ง ไม่ใช่การที่เรามีอะไรมากมาย ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สินเงินทองชื่อเสียง หรือว่าตำแหน่งหน้าที่สูง ๆ แต่คือความสามารถในการที่จะอยู่ผู้เดียวเงียบ ๆ ในบ้านหรือในสถานที่ต่าง ๆ ได้ ถ้าเรามีความสามารถที่จะอยู่ได้อย่างนั้นอย่างมีความสุขก็ถือว่า จิตใจเจริญก้าวหน้า การปฏิบัติธรรมมันงอกงามก้าวหน้าขึ้น แต่ถ้ายังทำอย่างนั้นไม่ได้ อยู่คนเดียวก็ยังกระสับกระส่าย ต้องออกไปโน้นออกไปนี่ ไม่ว่าจะเป็นโยมหรือเป็นพระ ก็แสดงว่าการปฏิบัติของเราก็ยังไม่ก้าวหน้าเท่าไหร่ อันนี้ก็เป็นตัววัดความก้าวหน้าหรือความเจริญในการปฏิบัติ หรือการเข้าถึงธรรมได้ในระดับหนึ่ง เช้านี้พูดเท่านี้

ที่มา Youtube อิ่มใจ Channel

มหาเถเร ปมาเทน ทวารตฺตเยน กตํ สพฺพํ อปราธํ ขมถเม ภนฺเต (๓ หน)

ผู้ถอดเสียงพระธรรมเทศนา – มีนาคม ๒๕๖๔



ภูมิใจทุกข์เพราะความเพียร

หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน

เทศน์อบรมพระ ณ วัดป่าบ้านตาด

เมื่อวันที่ ๒๙ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๒๔

การเริ่มปฏิบัติฝึกหัดภาวนาเบื้องต้น ย่อมเต็มไปด้วยความลำบากล้มลุกคลุกคลาน จะเรียกว่ามันมืดมิดปิดตาจนหาทางออกทางเข้าหาทางเดินไม่ได้ก็ถูก เพราะเป็นงานที่เราไม่เคยทำ ไม่ว่าซอกใดมุมใด รอบกายรอบใจของเรา มีแต่สิ่งเป็นพิษเป็นภัยซึ่งคอยทำลายใจและธรรมของเราทั้งสิ้น และมีอำนาจมากด้วย ถ้าเป็นวัว ก็วัวที่อยู่ปากคอกตลอดเวลา พอแย้มประตูออกนิด มันก็ออกก่อนเพื่อน ๆ เลย หลวมตัวมันก็ออกทันทีไม่รีรอชักช้า พอแย้มปั๊บ มันก็ออกได้ปุ๊บเพราะมันคล่องตัว นี่เป็นหลักธรรมชาติของสิ่งที่เป็นข้าศึกต่อใจต่อธรรมที่ฝังอยู่ภายในใจ ท่านเรียกว่า **กิเลสมาร** คือสิ่งที่รังควานอรรถธรรม ทำลายอรรถธรรม มันมีอยู่ภายในจิตใจของสัตว์ของเราด้วยกัน เพราะฉะนั้น เราจึงไม่เคยคิดเคยคาดฝันกันว่า ธรรมจะมีอยู่ภายในใจ เพราะใจทั้งดวงในขณะที่ยังไม่ได้เรื่องได้ราวเกี่ยวกับธรรมมันเป็นกิเลสเสียทั้งสิ้น จึงลำบากในการประพฤติปฏิบัติ

ในเบื้องต้น เช่น จะทำให้จิตสงบร่มเย็นบ้างโดยปราศจากความคิดความยุ่งเหยิงอันเกิดจากความคิดของตนเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ซึ่งก็เป็นเรื่องของใจเป็นผู้ปรุงขึ้นมาแต่งขึ้นมา ก็ทั้งยากลำบากทรมาน เพราะมีสิ่งบังคับให้ปรุงให้คิดเรื่องนั้น ๆ ไม่ใช่เป็นขันธ์ล้วน ๆ ดังขันธ์ของพระอรหันต์ผู้มีใจบริสุทธิ์ล้วน ๆ แล้วที่คิดปรุงเป็นธรรมดาของตน ไม่เกิดเรื่องเกิดราวอะไรกับเจ้าของ แต่จิตสามัญชนเรามันเต็มไปด้วยพิษด้วยภัยในขณะที่คิดออกแต่ละเรื่องละราว เพราะตัวพิษบังคับให้คิดให้ปรุง มันจึงลำบากแก่การดัดแปลงแก้ไขและถอดถอน

การปฏิบัติเบื้องต้นจึงต้องถอยหน้าถอยหลัง ตั้งตัวไม่ติด เพราะยังไม่มีหลักยึดทางใจ การถอยหน้าถอยหลังก็คืออำนาจของสิ่งเหล่านี้แลพาให้เป็นไป คำว่าถอยนั้นคือด้อยทางความพากเพียรลงไป มีความสงสัยเป็นกำลัง ความด้อยกำลังทางความเพียรลงก็ดี ความสงสัยทำให้เกิดความด้อยกำลังลงไปก็ดี มันเป็นเรื่องของกิเลสมารรังควานอยู่ภายในใจทั้งนั้น จะคิดแยกออกตรงไหนที่สิ่งนี้ไม่แทรกไม่แซงไม่เจอสิ่งนี้ อยากจะพูดว่าร้อยทั้งร้อยเปอร์เซ็นต์เจอแต่สิ่งเหล่านี้มันปิดมันล้อมมันอุดมันตันอยู่ทุกแง่ทุกมุม ไม่ว่าจะเป็นความคิดปรุงในแง่ใดมุมใดในเบื้องต้นเป็นอย่างนี้ด้วยกันเพราะเรายังหาทางออกไม่ได้ หาทางสู้มันไม่ได้ เนื่องจากสติปัญญาอันเป็นฝ่ายธรรมเพื่อต่อสู้ยังไม่มีหรือมีไม่พอ ความเพียรก็ไม่ทราบว่าจะเพียรอย่างไรถึงจะถูก จิตซึ่งเป็นเหมือนกังหันก็หมุนไม่หยุดเพราะผู้บังคับให้หมุนมีอยู่ มันยากที่ตรงนี้ในขั้นเริ่มแรกฝึกอบรม

แต่อย่างไรก็ตาม การกล่าวทั้งนี้ไม่ได้กล่าวให้ผู้ฟังและผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายเกิดความท้อถอยน้อยเนื้อต่ำใจ เราพูดถึงเรื่องกลอุบายของ

สิ่งเป็นมารที่เกิดหรือปรากฏอยู่ภายในใจมันปิดมันกั้นมันอุดมันตันไว้หมด ท่านจึงเรียกว่ากิเลสมาร เพื่อท่านผู้ฟังทั้งหลายได้ทราบไว้พร้อมทั้งอุบายต่าง ๆ ในการต่อสู้ปราบปราม ซึ่งได้อธิบายไปพร้อม ๆ กันนี้ เพื่อรู้วิธีรับวิธีรบวิธีลุกวิธีหลบวิธีปราบปรามมันอย่างคล่องแคล่วแกล้วกล้าหน้านักรบแบบมีลวดลาย

ความเพียรพยายามนั่นแลเป็นทางที่จะบุกเบิกสิ่งที่เป็นข้าศึกทั้งหลาย ออกได้ทีละเล็กละน้อย เช่น ใจไม่เคยสงบ เมื่อพยายามหลายครั้งหลายหน ต่อสู้กันไม่หยุดไม่ถอยด้วยจิตตภาวนา ก็ต้องปรากฏเป็นความสงบขึ้นมา ในขณะหรือเวลาหนึ่งจนได้พอให้เห็นช่องทาง หรือพอเป็นเครื่องส่งเสริมใจให้มีกำลังขึ้นเรื่อย ๆ

ในเบื้องต้นเราไม่ทราบจริง ๆ ว่าอาการของจิตแต่ละอาการที่แสดงออกนั้น มีอะไรเป็นฉากหลังบังคับอยู่ ไม่มีทางทราบได้ จึงถือเอาความคิดความปรุงทั้งหลายเหล่านั้นว่าเป็นของจริงเป็นความเชื่อความดูดดื่มไปเสียทั้งมวล โดยไม่ได้คำนึงว่าเป็นสิ่งที่ผิดหรือถูกประการใดบ้าง เพราะใจกลมกลืนกันไปด้วยธรรมชาตินั้นจนมองหาสิ่งที่จะแทรก สิ่งที่จะแข่ง สิ่งที่จะวัดตวง สิ่งที่จะต้านทานกันไม่เจอ ต่อเมื่อได้ฝึกฝนอบรมอยู่ไม่หยุดไม่ถอย จิตใจที่ได้รับการบำรุงรักษาก็ค่อยเปิดเผยตัวออกให้เห็นเป็นความสงบบ้างเล็กน้อย และความสงบละเอียดเข้าไป เพราะเวลาจิตสงบนั้นสิ่งกวนใจทั้งหลายได้แก่ความคิดปรุงต่าง ๆ มันสงบตัวลง จิตก็สงบเย็นสบาย ยิ่งผู้ไม่เคยพบเคยเห็นไม่เคยปรากฏมาเลยด้วยแล้ว ก็ยิ่งเห็นเป็นความอัศจรรย์ภายในใจอย่างยิ่งในขณะที่จิตสงบนั้นราวกับจะเหาะจะบินเพราะความตื่นเต้นเพราะความปีติมีกำลังมาก

ฉะนั้น การภาวนาขั้นเริ่มแรก ท่านจึงสอนให้มีธรรมเป็นเครื่อง

ยึด เช่น คำบริกรรม พุทโธ เป็นต้น บทใดก็ได้ตามแต่จริตชอบ ถ้าไม่มีธรรมเป็นเครื่องยึด จิตก็คว้าอะไรไม่ติด เพราะมีแต่เรื่องของกิเลสทั้งมวลอยู่ภายในใจ จึงต้องอาศัยธรรมบทใดก็ตามเป็นที่ยึดของจิตในขั้นเริ่มต้น เช่น ท่านสอนให้บริกรรมภาวนาธรรมที่ตนชอบกับจริตนิสัยเป็นเครื่องกำกับใจ มีสติคอยกำกับอยู่กับคำบริกรรมนั้น ๆ ให้สืบต่อเนื่องกันเป็นลำดับ ๆ ไม่ให้เผลอ แต่ไม่ถึงกับต้องเกร็งเนื้อเกร็งตัวจนเกินไปซึ่งเลยความปกติ ให้มีความรู้สึกอยู่กับคำบริกรรมภาวนาเท่านั้น

ในขณะที่ทำบริกรรมภาวนา ภาระทั้งหลายที่จิตมันคิดมันซ่านแผ่รัศมีออกไปกว้างแคบด้วยความหลอกลวงต่าง ๆ นั้นให้ปลดเปลื้องทั้งหมดอย่ายุ่งเกี่ยวประหนึ่งว่าโลกธาตุนี้ไม่มีอะไรเลย ในจิตให้มีเฉพาะคำบริกรรมกับความรู้ที่กลมกลืนกันอยู่เท่านั้น ไม่ต้องคาดต้องหมายถึงมรรคถึงผล จะเป็นผลของสมาธิขั้นใดภูมิใด จะเป็นความรู้แปลกประหลาดเห็นเปรตเห็นผีเห็นนรกอเวจีเห็นเทวบุตรเทวธิดาใด ๆ ก็ตามไม่สนใจคิดคาดทั้งมวล นอกจากคำบริกรรมที่กำลังทำอยู่ในเวลานั้นเท่านั้น นี่วิธีภาวนาที่จะให้จิตสงบ ต้องปล่อยอารมณ์ภายนอกให้หมดโลกธาตุเหมือนไม่มีในเวลานั้น ไม่เอนความรู้สึกนี้ไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใดนอกจากคำบริกรรมที่กำลังทำอยู่เท่านั้น ให้รู้กันอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วยด้วยเจตนา นี่แหละอุบายที่จะทำจิตให้สงบได้ไม่สงสัย

ผู้กำหนดลมก็ตาม สติเป็นของสำคัญมาก ใครจะภาวนาธรรมบทใดหรือวิธีการใดก็ตาม สตินี้เป็นพื้นฐานที่จะยึดเหนี่ยวจิตใจให้ติดแนบสนิทกับธรรมที่ตนพิจารณานั้นได้เป็นอย่างดี ถ้าปราศจากสติเสียเมื่อไรงานก็ขาดวรรคขาดตอน ผลก็ย่อมเป็นไปตามนั้น แล้วไม่ค่อยได้ผลเท่าที่ควรหรือไม่ได้ผล เพราะความพลั้งเผลอเข้าทำลาย เราจะเอาแต่ผลอย่าง

เดียวโดยไม่คำนึงถึงเหตุ คือการกระทำว่าสืบต่อกันมากน้อยเพียงไรหรือไม่ย่อมไม่ถูก เพราะฉะนั้น **นักภาวนาที่ไม่ค่อยได้ผลหรือไม่ได้ผลในการภาวนานั้น ส่วนมากมุ่งแต่ผลที่ต้องการอย่างเดียว ไม่คำนึงเหตุอันเป็นแดนเกิดแห่งผลทุกขั้นทุกภูมิ จึงไม่สมหวัง** เรื่องจะรู้จะเห็นสิ่งใดนั้นไม่ต้องไปคาดนั่นเป็นเรื่องก่อกวนจิตใจให้ทำงานไม่สะดวกและไม่เห็นผลเท่าที่ตนต้องการ ให้มีความรู้อยู่กับงานที่ทำเท่านั้น ไม่มีสิ่งใดเข้ามาเกี่ยวข้องในเวลานั้น เรื่องความอยากรู้อยากเห็นไม่มีประมาณนั้นมันผลักดันขึ้นมาตลอด ต้องระวังด้วยสติอยู่เสมอ และจงทราบว่าความอยากนั้น คือตัวกิเลสตัวฉุดลากจิตออกนอกลู่นอกทางโดยแท้ อยากคิดอยากปรุงเรื่องนั้นเรื่องนี้เกี่ยวโยงไปครอบโลกธาตุ ล้วนแล้วแต่เรื่องของกิเลสมันผลักดันความคิดออกมาวาดภาพหลอกตัวเราเองให้ตื่นเงา ตื่นมโนภาพที่มันหลอกออกมาไม่มีวันจืดจางอิ่มพอเลย นี่เป็นนิสัยหรืองานของกิเลสที่หลอกลวงสัตว์โลกเฉพาะอย่างยิ่งผู้ภาวนา มันเอาให้เขวจากหลักของภาวนาจนได้ จึงไม่เกิดผลอะไรขึ้นมาดังที่หวัง เพราะฉะนั้น เราจึงควรทราบเล่ห์เหลี่ยมแง่งอนของมันดังที่กล่าวมาโดยย่นย่อนี้ไว้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป การภาวนาจะเป็นไปเพื่อความสงบร่มเย็น วิธีการที่กล่าวมานี้ท่านเรียกว่า **สมถะ** เพื่อความสงบ สมถภาวนาต้องเป็นไปตามนี้ไม่สงสัย ถ้าดำเนินดังที่ได้อธิบายมานี้จะเข้าสู่ความสงบได้ จิตจะไม่เหนือกำลังความพากเพียรของเราไปได้เลย จงเอาให้จิตได้รับความสงบเย็นด้วยอุบายดังกล่าวมาจนได้

อิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งเหมาะสมกับตนในกาลใดเวลาใดก็ให้ทราบภายในตัวเองและปฏิบัติต่อตัวเองให้เหมาะ เช่น นั่งภาวนาสัปหงกงกงันก็ลงเดินจงกรมเปลี่ยนท่าทีเสียใหม่ อุบายที่จะแก้สิ่งขัดข้องต่อธรรมนั้นแลเรียกว่าธรรม หรือเรียกว่ามรรค กิเลสเกิดขึ้นจากใจ มรรคคือธรรมที่

เกิดขึ้นจากใจ ผลิตขึ้นมาได้ สังขารประเภทหนึ่งเป็นสมุทัยคือเครื่องผูกมัดจิตใจ สังขารประเภทหนึ่งเป็นมรรคเป็นฝ่ายแก้สมุทัย เป็นสังขารเหมือนกันแต่แยกความหมายต่างกัน ความรู้สึกต่างกันไป ความรู้สึกของความคิดปรุงอันหนึ่งเป็นกิเลส ความรู้สึกอันหนึ่งที่คิดปรุงขึ้นมาเป็นฝ่ายแก้กิเลส เกิดขึ้นมาจากใจอันเดียวกันตามแต่จะคิดจะปรุงฝ่ายใดขึ้นมา

เบื้องต้น การจะตั้งหลักจิตใจให้มีความสงบแน่วแน่ ให้เป็นพื้นเป็นฐานหรือเป็นต้นทุน เป็นสิ่งที่ลำบากอยู่เป็นธรรมดา แต่อย่าเอาความลำบากเข้ามาเป็นอุปสรรคกีดขวางทางดำเนินของตน นั่นไม่ใช่ทาง นั่นเป็นเรื่องของกิเลสสมุทัยฝ่ายผูกมัด ความอุตส่าห์พยายามจะเอาให้ได้ให้ถึงตามที่ตนต้องการ นั่นเป็นความต้องการหรือเป็นความอยากที่เป็นฝ่ายมรรคซึ่งเป็นฝ่ายแก้ที่จะให้ถึงจุดหมายปลายทางได้

เพราะฉะนั้น ความอยากจึงมีทั้งเป็นฝ่ายกิเลส มีทั้งเป็นฝ่ายมรรค ถ้าเป็นความอยากที่จะสั่งสมกองทุกข์ขึ้นมาด้วยอำนาจของกิเลส ความอยากประเภทนั้นเป็นกิเลสเป็นสมุทัย เช่น อยากได้เห็น ได้ฟัง ดมกลิ่น ลิ้มรส แบบโลกทั่ว ๆ ไป เป็นเรื่องของกิเลสสมุทัยฝ่ายผูกมัด แต่ความอยากรู้เท่าทันอยากถอดอยากถอนสิ่งเหล่านี้ออกจากใจ ความอยากนี้เป็นมรรคเป็นฝ่ายแก้ฝ่ายปราบปรามถอดถอนกิเลสสมุทัย **การพิจารณาคลี่คลายให้เห็นเหตุเห็นผลด้วยสติปัญญาเพื่อจิตจะถอดถอนตนออกมาจากความยึดมั่น ถือมั่นสิ่งที่กิเลสเสกสรรปั้นยอนั้นเรียกว่ามรรค ผลิตขึ้นได้ภายในใจของเรา เพราะธรรมมีอยู่ที่ใจ เกิดขึ้นได้ที่ใจ สถิตอยู่ที่ใจ ไม่มีที่อื่นใด เป็นที่เกิดขึ้นของธรรม เป็นที่สถิตอยู่ของธรรม นับแต่ธรรมขั้นหยาบจนถึงขั้นสูงสุดคือวิมุตติพระนิพพาน ไม่นอกเหนือไปจากใจดวงที่รับสัมผัสสัมพันธ์ และเป็นภาชนะอันเหมาะ-**

สมแห่งธรรมขั้นนั้น ๆ ได้เลย มีจิตดวงเดียวเท่านั้นเป็นธรรมชาติที่เหมาะสมอย่างยิ่งกับธรรมทั้งหลาย ธรรมจึงเกิดได้ทั้งฝ่ายมรรคทั้งฝ่ายผลถ้าเราทำให้เกิด ถ้าไม่ทำให้เกิดจิตดวงนี้ก็เป็นภาชนะใส่มูตรใส่คูถไปดังที่เคยเป็นมา

คำว่ามูตรคูถได้แก่อะไร ก็ได้แก่ ขี้โลภ ขี้โกรธ ขี้หลง ของต่ำช้าเลวทราม อะไรจะไปเกินกิเลสไม่มีสิ่งที่สะอาดหมดจดอัศจรรย์อย่างยิ่งเกินโลกเกินสงสาร ก็ไม่มีอะไรยิ่งกว่าธรรม เพราะฉะนั้น ทั้งสองประเภท นี้จึงเป็นข้าศึกขัดแย้งกันอยู่เสมอ ไม่เคยลงรอยกันเลยแต่กาลไหนมาจะตลอดไปด้วย และสิ่งทั้งสองนี้มีอะไรเป็นสถานที่อยู่เป็นสนามรบกัน ก็คือใจ ถ้าไม่มีธรรมมาขัดมาแย้งมาต้านทานกิเลสซึ่งกำอำนาจภายในใจมานาน ก็อยู่อย่างเรืองอำนาจสนุกเพลิดเพลิน ดังคนที่ไม่เคยสนใจอรรถธรรมเลยนั้น จิตดวงนั้นก็คือคลังของกิเลสเต็มดวงนั่นแล

ผู้มีความสนใจในอรรถในธรรม หวังบุญหวังกุศล มีความรักใคร่ใฝ่อรรถใฝ่ธรรมใฝ่บุญใฝ่กุศลอยู่ ก็ยังพอมีการขัดการแย้งกัน ยังมีการต่อสู้กันระหว่างกิเลสกับธรรม กิเลสก็ไม่ได้อยู่อย่างสะดวกสบายเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์เพราะถูกขัดถูกแย้งถูกทำลายจากธรรมอยู่เสมอ ดังที่เราเป็นนักปฏิบัตินี้เรียกว่าขึ้นเวทีแล้วเพื่อต่อกรกับกิเลส ไม่ว่ากิเลสประเภทใดจะต้องแสดงออกเต็มลวดลายของมัน เรามีเครื่องต่อสู้มากน้อยเพียงไรก็จะต้องแสดงออกอย่างเต็มลวดลายของตน ไม่เช่นนั้นก็แพ้มันจนได้ แล้วจะมีใครประสงค์อยากแพ้กิเลสเพราะการต่อสู้กันนอกจากหวังเอาชนะถ่ายเดียว ฉะนั้นจำต้องฝึกเชิงรบให้เกรียงไกรเพื่อหวังตายเอาดาบหน้า

ในเบื้องต้นยอมแพ้ไปก่อน แต่ไม่ใช่ยอมแพ้แบบถอยหลังกรูด ๆ

ไปอย่างนั้น แต่ยอมแพ้เพราะยังสู้มันไม่ได้ ยอมตามเหตุการณ์ที่กำลังยังไม่พอกับมันด้วยความเคียดแค้นแสนอาฆาตแบบนักธรรมะ **(อาฆาตชนิดนี้จัดเป็นมรรค)** ส่วนกำลังทุกด้านจะต้องผลิตขึ้นมาเรื่อย ๆ ไม่มีถอยให้พอกับกิเลสประเภทนั้น ๆ ไปโดยลำดับ จนถึงกิเลสประเภทละเอียดสุดยอด ธรรมเครื่องลบล้างถากถางกิเลสก็ผลิตขึ้นมาเป็นธรรมสุดยอดเหมือนกัน ดังที่กล่าวไว้ว่า มหาสติ-มหาปัญญานั่นแหละยอดเครื่องมือธรรมฝ่ายเหตุก็คือยอดธรรม ผ่านจากนั้นไปแล้วก็เป็นผลเต็มตัวที่กล่าวมาทั้งมวลนี้อยู่ที่ใจดวงเดียวนี้

อย่าเข้าใจว่าธรรมก็ดี กิเลสก็ดี อยู่ในสถานที่อื่นใดนอกจากใจดวงนี้ น้ำเป็นน้ำ ลมเป็นลม ไฟเป็นไฟ ดินเป็นดิน อากาศธาตุเป็นอากาศธาตุ ทุกสิ่งทุกอย่างที่นอกจากใจไปแล้วย่อมเป็นด้านวัตถุหรือนามธรรมไปตามธรรมชาติของตน ๆ ไม่ใช่กิเลส ไม่ใช่มรรค ไม่ใช่ผล ไม่ใช่สถานที่อยู่ของกิเลสและมรรคผลนิพพาน มีใจนี้เท่านั้นเป็นที่เกิดที่อยู่อันเหมาะสมของทั้งสองอย่างคือฝ่ายกิเลสและฝ่ายธรรม กิเลสทุกประเภทอยู่กับใจได้สนิท ธรรมทุกประเภทเกิดกับใจและอยู่กับใจได้อย่างสนิท เพราะฉะนั้นจึงต้องได้แก้กันที่ตรงนี้ เอาให้ดี ต่อสู้อย่างมีเล่ห์เหลี่ยมแบบร้อยเล่ห์พันนัย ไม่งั้นไม่ทันมันและปราบมันไม่อยู่ ตรงข้ามมันจะปราบเราให้อยู่หมัดบนหมอน นอนแบบขี้เกียจไม่ยอมตื่น

สติปัญญาพิจารณาอย่างไรเป็นธรรม พิจารณาอย่างไรเป็นเครื่องถอดถอน ก็เคยได้อธิบายให้ฟังแล้วหลายครั้งหลายหนจนนับไม่ถ้วน ขณะจะทำสมาธิภาวนาให้ตั้งหน้าตั้งตาทำเพื่อความสงบที่เรียกว่าสมถะ ถ้ามันหาความสงบไม่ได้ด้วยอารมณ์ของสมถะ จะพิจารณาทางด้านปัญญาเพื่อ

สกัดลัดต้อนกันอย่างรุนแรงแหลกเหลว ก็ทุ่มกันลงด้วยกำลังปัญญา ตั้งใจทำหน้าที่ปัญญากันอย่างเผ็ดร้อนจริง ๆ ก็ต้องทำตามแต่จังหวะของการต่อสู้ที่จะให้ใช้แบบใดวิธีใดที่กิเลสจะหมอบลงไปจนเห็นความสงบเย็นหรือความสว่างกระจ่างแจ้งด้วยอำนาจของปัญญาอันเป็นผลเกิดขึ้นจากอุบายวิธีเช่นนั้น เราก็ทำ อย่าไปเลือกกาลเลือกเวล่ำเวลา ให้สังเกตดูความเหมาะสมที่จะต่อสู้กันด้วยวิธีการใด นี้เป็นอุบายของผู้ฉลาดเพื่อแก้ความโง่ของตนออกจากใจไปได้โดยลำดับ

จิตที่หาความสงบไม่ได้ไม่มีโลกอยู่นะ จะว่าไม่บอกไม่เตือนเพราะเราอยู่ด้วยจิตหวังพึ่งเป็นพึ่งตายกับจิตกับธรรม ไม่ได้หวังเอาความสุขจากสิ่งใด รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัส วัตถุสิ่งของต่าง ๆ นั้นเป็นเพียงเครื่องอาศัย ท่านเรียกว่าปัจจัย เป็นเครื่องสนับสนุนให้เป็นไปในวันหนึ่งคืนหนึ่งเดือนหนึ่งปีหนึ่งเป็นระยะ ๆ ไปเท่านั้น ส่วนจะเอาดีเอาความวิเศษวิโสจากสิ่งเหล่านี้นั้นจริง ๆ ไม่มีทางเป็นไปได้ตามใจหวัง เพราะเป็นเพียงเครื่องอาศัยเท่านั้น ไม่ใช่เป็นของจริงจังอะไรพอที่จะไว้วางใจได้ ฝากเป็นฝากตายได้กับสิ่งเหล่านั้น แต่สิ่งที่เราจะฝากเป็นฝากตายได้ ตลอดไปนั้นได้แก่ธรรม จึงต้องอาศัยกุศลธรรมได้แก่ความฉลาด ฝึกฝนอบรม เริ่มตั้งแต่วิริยธรรมคือความพากเพียร ขันติธรรม ต้องอดต้องทนนักปฏิบัติ ไม่มีใครเกินพระพุทธเจ้า ขึ้นชื่อว่าความอดความทนความพากเพียร ศาสดาของเราท่านเดินอย่างไร เราพยายามเดินตามร่องรอยของท่าน อย่าให้กิเลสมายั่วยุมาหลอกมาหลอนให้ท้อถอยน้อยใจในการตามเสด็จพระพุทธเจ้าด้วยความพากเพียรอันจะเกิดผลแก่ตน แล้วให้กิเลสเอาไปกินเลี้ยงกันเสีย อย่างนั้นใช้ไม่ได้ นักปฏิบัติที่เสียเล่ห์เหลี่ยมให้กิเลส น่าอับอายขายหน้าตลอดอนันตกาล ไม่มี

วันกิเลสจะให้อภัย และปลดปล่อยจากที่คุมขังคือวัฏจักรนั่นเลย

ความฉลาด พระพุทธเจ้าทรงสอนแล้วทุกแง่ทุกมุม ซึ่งเป็นผลเกิดจากพระองค์ทรงปราบกิเลสจนอยู่หมัดมาแล้วจึงได้นำมาสอนโลก ทำไมธรรมเหล่านั้นในเมื่อเรานำมาปราบกิเลสจะกลายเป็นเรื่องของกิเลสปราบเราและปราบธรรมไปเสียล่ะ มันก็ขัดกับการดำเนินเพื่อตามเสด็จพระพุทธเจ้าโดยไม่ต้องสงสัย เพราะฉะนั้น อุบายวิธีที่จะเป็นไปเพื่อการถอดถอนกิเลสจงนำมาใช้เต็มความสามารถ ให้จิตเราได้มีความผาสุกเย็นใจเพราะมีธรรมะอารักขา สติอารักขา ปัญญาเป็นเครื่องรักษาเป็นเครื่องทำลายสิ่งที่เป็นข้าศึกต่อจิตใจ การเพียรก็เพียรเพื่อรักษาใจ เพียรเพื่อถอดถอนกิเลส อดทนก็อดทนเพื่อการต่อสู้กับกิเลสซึ่งเป็นความถูกต้องชอบธรรมด้วยกัน ไม่มีความเสียหายอะไร

ทุกข์ เราก็เคยทุกข์มาแล้วตั้งแต่วันเกิดจนถึงบัดนี้ ทำไมเวลาทุกข์เพราะการประกอบความเพียร เราจะถือว่าเป็นการกระเทือนกายกระเทือนใจและเกิดความท้อถอย นั่นไม่ถูก ทุกข์อย่างอื่นเรายังยอมรับได้ ทุกข์เพราะความเพียรอันเป็นประโยคพยายามที่ยอดเยี่ยมและเป็นยอดแห่งการต่อสู้ ทำไมเราจะไม่ยอมรับ ทำไมจะเห็นว่าเป็นทุกข์แปลกประหลาด และเป็นพิษภัยยิ่งกว่าทุกข์ทั้งหลายที่เคยได้รับสัมผัสสัมพันธ์มา ความทุกข์เพราะความเพียรนี่แลที่จะเป็นเครื่องหนุนให้เกิดความสงบสุขเย็นใจ จนกระทั่งถึงความสุขสุดยอด ไม่พ้นจากความทุกข์อันนี้เป็นเครื่องสนับสนุนไปได้เลย ความทุกข์อย่างอื่นจะหวังเอาความดิบความดีกับมันไม่ได้ แต่ความทุกข์เพราะการพยายามต่อสู้กับกิเลสประเภทต่าง ๆ นี้ เป็นความทุกข์ที่จะยังผลอันเป็นที่พึงใจให้เกิดขึ้นแก่จิตใจของเราโดยลำดับจนเป็นที่พึงใจอย่างเต็มที่ได้ จึงควรภูมิใจกับทุกข์ประเภทนี้ แม้

ทุกข์ก็ยอมรับว่าทุกข์ไปตามเหตุการณ์ ผู้ปฏิบัติเพื่อจะก้าวให้พ้นจากทุกข์ต้องผ่านทุกข์ในการต่อสู้ไปด้วยกัน ไม่มีใครได้เปรียบเสียเปรียบกัน เพราะธรรมไม่มีการเอารัดเอาเปรียบ นอกจากกิเลสอย่างเดียวที่คอยเอาเปรียบเราอยู่เสมอ เผลอไม่ได้ต้องเสียเปรียบให้มัน

โลกสมมุตินี้ไม่มีสิ่งใดที่จะน่าสงสัยแล้ว การเกิดก็เคยเกิดมานานอยู่กับโลกอันนี้มานานทุกข์ก็เคยทุกข์มานาน สิ่งที่เราเคยสัมผัสสัมพันธ์นี้เราเคยสัมผัสสัมพันธ์มามากต่อมากแล้วมีอะไรเป็นสารคุณพอให้เป็นที่ระลึกเป็นที่วางจิตวางใจมอบชีวิตจิตใจได้ด้วยความตายใจ ไม่เห็นมีพอจะให้ได้รับความสุขแบบตายใจได้เลย นอกจากทุกข์มีมากสุขมีน้อยประจำความสัมผัสและภพชาตินั้น ๆ เป็นเจ้าเรือน มีธรรมเท่านั้นจะนำสัตว์ออกนอกทุกข์ นอกสมมุติ ถึงวิมุตติหลุดพ้นอย่างภาคภูมิใจและตายใจได้ไม่สงสัยถ้าปฏิบัติตาม

พระพุทธเจ้าก็เคยผ่านโลกมาเช่นเดียวกับพวกเรา ผ่านวัฏวน วนเวียนเกิดตาย แบกหามกองทุกข์มากน้อยมาด้วยกันกับสัตว์โลก พระองค์ไม่เคยประกาศพระองค์ว่าเป็นผู้วิเศษ และไม่ปรากฏว่าพระองค์วิเศษเพราะทุกข์หนักทุกข์เบาขนาดใดเพราะภพใดชาติใดในการท่องเที่ยว แต่พอจิตหลุดพ้นจากกิเลสอันเป็นสาเหตุให้เกิดแก่เจ็บตายเสียได้เท่านั้นพระองค์ก็ทรงเปล่งอุทานขึ้นมาทันทีว่า **วุสิตัง พรัหมจริยัง กตัง กรณียัง** เสร็จแล้วกิจการงานที่หนักหน่วงทั้งหลายซึ่งเป็นงานใหญ่โตมากในไตรภพ ได้แก่การต่อสู้กับกิเลสทุกประเภท งานชั้นยอดเยี่ยมงานใหญ่โตคืองานปราบไตรภพภายในใจได้จบสิ้นลงแล้ว เพราะกิเลสตายเรียบไม่มีกิเลสตัวใดเหลืออยู่แล้ว **กตัง กรณียัง** กิจที่ควรได้ทำเสร็จแล้ว ที่ควรจะทำให้ยิ่งกว่านี้ไปอีกไม่มีแล้ว **นัตถิทานิ ปุนัพภโว** บัดนี้ความ

เกิดความตายซ้ำ ๆ ซาก ๆ วกเวียนเปลี่ยนแปลงอยู่ไม่หยุดไม่ถอย จนหาที่สิ้นสุดยุติไม่ได้นั้น ได้สิ้นสุดลงแล้ว ในขณะที่กิเลสสิ้นไปจากใจ **อัคโคหมัสมิ โลกัสส** เราเป็นผู้ประเสริฐเหนือโลกแล้วบัดนี้ นี่พระองค์ประเสริฐตอนที่กิเลสหลุดลอยออกไปจากใจหลังจากปราบกิเลสให้เรียบราบไปหมดแล้ว จึงได้ทรงอุทานขึ้นมาว่าวิเศษ แต่ก่อนไม่เห็นพระองค์ประกาศว่าพระองค์วิเศษ

เราทั้งหลายก็ได้เคยสัมผัสสัมพันธ์คลุกเคล้ากับเรื่องดังกล่าวมามากมายอยู่แล้ว ไม่อาจสงสัย จนไม่มีใครจะนำมาแข่งใครได้ในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดที่เต็มไปด้วยกองทุกข์นั้น ๆ แล้วยังจะสงสัยอะไรกันอยู่อีกไม่เลิกแล้วสักที ถ้าไม่ใช่ถูกกิเลสกล่อมเสียจนหลับสนิทด้วยบทเพลงอันนุ่มนวลชวนให้เคลิบเคลิ้มและหลับสนิทว่าสิ่งนั้นดี อันนี้วิเศษ สิ่งนั้นหยดย้อยไปต่าง ๆ นานาเรื่อยมา มีแต่กิเลสมันพาเห่อ พาเห่อเสียจนลืมเนื้อลืมตัวลืมตาย ตายไปแล้วยังตั้งความหวังว่าจะได้รับความสุขความสบายในที่นั้น ๆ อีก ทั้ง ๆ ที่หัวใจร้อนเหมือนฟืนเหมือนไฟหาสิ่งพึงใจไม่มีในนั้นเลย แล้วจะเอาอะไรมาเป็นความสุขในภพนี้ภพหน้า

ถ้าใจดวงเป็นตัวเหตุตัวการตัวแกนอันสำคัญนี้หาความสุขไม่ได้มีแต่ฟืนแต่ไฟอยู่แล้ว เราจะไปเอาความสุขมาจากอะไร จะเอาความสุขมาจากดิน มันก็เป็นดิน มันเป็นความสุขที่ไหน จากน้ำก็เป็นน้ำ จากลมเป็นลม จากไฟเป็นไฟ จากวัตถุหรือแร่ธาตุต่าง ๆ ตลอดดินฟ้าอากาศมันก็เป็นธรรมธาตุ ธรรมฐิติของมันอยู่อย่างนั้น ๆ มาดั้งเดิม จะเอาความสุขความเจริญอะไรมาให้เราได้ชื่นชมบ้างพอหวานใจ ฉะนั้น ความถูกต้องเพื่อสมหวังจึงต้องแก้ลงที่จิตอันเต็มไปด้วยยาพิษที่เผาผลาญใจให้หมดไปโดยลำดับ จนหมดไปโดยสิ้นเชิงภายในใจแล้วนั้นแลจะไม่ต้องถาม

หาความสุข สถานที่ใด กาลใด เวลาใด ไม่ถาม ภพใดชาติใด ภพหน้าชาติหลังอะไรไม่ถามต่อไปให้เพิ่มความรำคาญ หมดปัญหาที่จะถามเพราะพอตัวแล้วทุกอย่าง ภายในจิตไม่มีความหิวโหยโวยวายแล้วจะไปถามหาอะไร จะไปสงสัยอะไรว่าอันนั้นน่าจะดี อันนี้น่าจะดีเพราะมีเต็มหัวใจแล้วในบรรดาความดีความสุขอันพึงใจ พอกับความต้องการ ไม่บกพร่องที่จะต้องการต่อไปอีกแล้ว นั่นแหละคือความพอของจิตของธรรม พออยู่ที่จิตอิ่มตัวอิ่มธรรมนั่นแลขอแต่กิเลสตัวหิวโหยโวยวายกระเด็นออกไปจากใจเสียอย่างเดียวเท่านั้น ความหิวโหยยุ่งกวนจะไม่มีเลย อยู่ไหนอยู่ได้ ตายไหนตายได้ เพราะความสลายของธาตุขันธ์ที่เคยสลายมาแล้วตั้งแต่เรายังมืดมนอนธการ มันก็เคยสลายเคยตายมาแล้ว เราก็รู้แจ้งเห็นจริงประจักษ์ใจแล้วว่ามันเป็นเพียงธาตุขันธ์ เช่น ธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ผสมกัน มีจิตตัวหลงเข้าไปสอดแทรกเป็นตัวการให้ก่อกำเนิดเกิดขึ้นมา แล้วก็แบกหามสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นตนเป็นของตน เป็นเราเป็นของเราของเขา อย่างไม่ละอาย เพราะกิเลสมันพาให้หน้าด้านเท่านั้น เราจึงไม่รู้ว่าจะทนอายหรือไม่ทนอายอย่างไรดี เพราะความยอมจำนนต่อมันโดยไม่มีทางหลีกเลี่ยงนั่นแล พาให้ทนอายเอา อะไร ๆ ก็จำทนเอา

เมื่อสติปัญญาทำได้เพียงพอและทำลายสิ่งเหล่านี้ลงแล้ว เราจึงได้เห็นความลามกของมัน ความหยาบช้าความร้อยเล่ห์พันเหลี่ยมร้อยสันพันคมของมันประจักษ์ใจ ไม่ต้องถามใคร แม้ศาสดายังทรงพระชนม์อยู่ ทีนี้แม้จะยกเอาสามโลกธาตุมาเปรียบเทียบมาเป็นคู่แข่งกับจิตดวงที่บริสุทธิ์ล้วน ๆ นี้ สิ่งเหล่านั้นก็สักแต่ว่าแร่ธาตุสมมุติอันหนึ่ง ๆ เท่านั้นหาเป็นวิมุตติดังจิตและธรรมที่บริสุทธิ์นั้นไม่ เพราะสิ่งเหล่านั้นมันเป็นโลกที่เราเคยเกิดเคยตาย เคยทุกข์ทรมานมามากต่อมากนานแสนนานมา

แล้ว จะมีสงสัยอะไรอยู่อีกเล่า ฉะนั้นระหว่างแห่งรสของธรรมกับรสของโลกามิสในโลกสมมุติ จึงมีคุณค่าและน้ำหนักต่างกันอยู่มาก จนเทียบกันไม่ได้ ดังธรรมท่านกล่าวไว้นั่นแลจะมีผิดพลาดที่ตรงไหนในธรรมที่ว่า **รสแห่งธรรมชำนะซึ่งรสทั้งปวง** น่ะ ฉะนั้นจงฟังให้ถึงใจปฏิบัติให้ถึงธรรม คำว่ารสแห่งธรรมนั้นใจจะเป็นผู้สัมผัสรับทราบเองไม่มีสิ่งใดในโลกจะมาสัมผัสแทนได้ นี่ละศาสนธรรมของพระพุทธเจ้า สอนลงถึงเหตุถึงผลถึงความสัตย์ความจริง ไม่มีปลอมแม้แต่นิดหนึ่ง

คำว่าปลอมให้พึงทราบว่าเป็นกิเลสทั้งมวล เพราะกิเลสมีแต่ปลอมล้วน ๆ หาความจริงไม่ได้ ปลอมตลอดมาและเป็นคู่แข่งกับความจริงคือธรรมเรื่อยมาไม่มีคำว่าเป็นมิตร เพราะฉะนั้นเรื่องของกิเลสจึงปลอมมาเรื่อย ๆ ปลอมมาแต่ลูกแต่หลานแต่เหลนแต่ปู่ย่าตายายของมัน ปลอมมาหมด อาการใดแสดงออกมาต้องขัดกับธรรมทั้งนั้น การแก้กิเลสจึงต้องแก้ของปลอม เมื่อแก้ของปลอมออกได้มากน้อยก็เริ่มเห็นของจริงขึ้นมาที่ใจมากน้อยตามลำดับ จนกระทั่งจริงเต็มส่วน

เมื่อจิตถึงธรรมของจริงเต็มส่วนเพราะกิเลสตัวปลุกเสกเก่ง ๆ สิ้นไปแล้ว สิ่งภายนอกก็จริง ดิน น้ำ ลม ไฟ ฟ้า อากาศ ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ว่าวัตถุไม่ว่านามธรรม เป็นของจริงตามธรรมชาติของตนเมื่อกิเลสไม่มีมาหลอกว่านั่นเป็นอย่างนั้นว่านี่เป็นอย่างนี้เสียอย่างเดียว ใจที่รู้รอบขอบชิดแล้วใจก็จริงเต็มส่วน เมื่อต่างอันต่างจริงแล้ว

ก็ไม่กระทบกระเทือนกัน ถึงจะร้อนจะหนาว จะหิวจะกระหาย ก็เป็นธรรมดาของธาตุของขันธ์ ใจจะรับทราบและรับผิดชอบกันอยู่เพียงเท่านั้นที่จะให้ความหิวความกระหาย ความทุกข์ความลำบากทางกายแทรกเข้าสู่ภายในให้ใจเกิดทุกขเวทนาขึ้นมานั้นไม่มี เป็นอันว่าเวทนาทั้ง

สามขาดสะบั้นไปจากใจนับแต่ขณะกิเลสแตกกระจายออกจากใจ เพราะฉะนั้น พระอรหันต์จึงไม่มีเวทนาภายในจิตนับแต่ขณะบรรลุอรหัตผลจนกระทั่งวันนิพพาน ตลอดอนันตกาล เพราะสุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา เหล่านี้เป็นสมมุติทั้งมวล จิตวิมุตติกับสิ่งสมมุติจึงเข้ากันไม่ได้ ต่างอันต่างจริงไปตามธรรมชาติของตนคำที่ว่า **นิพพานัง ปรมังสุขัง** นั้นเป็นสุขตามหลักธรรมชาติของความบริสุทธิ์ต่างหาก ไม่ใช่สุขเวทนา เพราะฉะนั้นจึงไม่มีคำว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้าไปแทรกจิตที่บริสุทธิ์แล้วได้เลยตลอดไป ฉะนั้น พระอรหันต์ท่านจึงจะมีอิสระทางใจอย่างเต็มตัว ไม่กลัวไม่กล้ากับสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องสัมผัส เพียงรับทราบแล้วก็ผ่านไป ๆ ตามหลักธรรมชาติ ไม่บังคับเสกสรร

ทั้งนี้เหตุ คือความอุตส่าห์พยายามเป็นสำคัญ **ทุกข์** พระพุทธเจ้าก็ทรงเป็นพยานมาแล้ว ทรงเดินไปท่ามกลางกองทุกข์ก่อนพวกเราให้เป็นประจักษ์อยู่แล้ว พระองค์ทรงสลบสามหน ฟังดูซิ ไปอ่านคัมภีร์กี่ครั้ง ๆ ก็ว่าทรงสลบสามหนอยู่นั่นแล จะไม่เจอคำว่าพระองค์ล้างมือคอยเปิบ การดำเนินและคำสั่งสอนของพระองค์ที่ประทานไว้แก่พวกเราเป็นธรรมสด ๆ ร้อน ๆ เหมือนว่าเดี๋ยวนี้ ๆ จะไม่ชัดแจ้งยังไง พระสาวกทั้งหลายก็ทุกข์ลำบากเช่นเดียวกัน เพราะไม่ใช่มีเพียงสกุลหนึ่งสกุลเดียว มีหลายสกุล มีหลายชาติชั้นวรรณะที่สละความสุขทางโลกออกมาเพื่ออรรถเพื่อธรรม ท่านไม่เห็นแก่ความยากลำบาก แม้จะเคยอยู่ในสกุลที่ละเอียดอ่อนเช่นสกุลกษัตริย์มาแล้ว แต่เวลาเสด็จออกมาบวชในพระพุทธศาสนา ท่านปฏิบัติตนแบบลูกศิษย์มีครู ตามรอยพระบาทของพระพุทธเจ้ายอมเป็นทุกข์ด้วยกัน ท่านยอมรับ ไม่ได้คำนึง ไม่ได้คิดถึง ไม่วุ่นวายกับสมบัติเงินทองที่มีมากน้อยในสกุล สกุลสูง สกุลต่ำ สกุลใดเหมือนกัน ท่าน

ยอมรับตามหลักธรรม ท่านจึงเพียร จึงอดทน จึงต้องมีความทุกข์ความลำบากพอ ๆ กัน การแสวงหาธรรมวิเศษ ถ้าจะไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งภายนอกตามสมมุตินิยมซึ่งมีคุณค่าต่ำกว่าธรรมอยู่แล้ว จะหาความวิเศษเหนือสิ่งเหล่านั้นไปไม่ได้ ต้องเป็นผู้ปฏิบัติด้วยความไม่เกาะเกี่ยวข้องแวะกับสิ่งใดนอกจากธรรม ตั้งหน้าบึกบึนฝืนกระแสของโลกที่มีอยู่ภายในใจของตนตลอดเวลาและอิริยาบถไม่ลดละท้อถอย ใจจึงจะมีกำลังผ่านไปได้

การประพฤติปฏิบัติ เมื่อใจมีกำลังมีศรัทธาความเชื่อมั่นในมรรคในผลแล้ว ความเพียรก็มีมาตาม ๆ กัน ความอดความทนก็พออดพอทนได้คนเรา มันขึ้นอยู่กับใจดวงเดียวนี้เป็นสำคัญ ถ้าใจท้อถอยอ่อนแอเสียอย่างเดียว อยู่ที่ไหนก็อยู่ไม่ได้ ทำอะไรก็ไม่สำเร็จเพราะทนไม่ได้ คอยแต่จะตาย อ่อนเปียกไปหมด กระทั่งกระดูกที่เป็นอวัยวะแข็ง ๆ ภายในร่างกาย ถ้ากำลังใจมี กำลังศรัทธามี มันพออดพอทน ทำไมจะอดทนไม่ได้ โลกเขาทำการทำงานเช่นเดียวกับเราเขาก็ทุกข์เหมือนกัน เขายังทนได้ เราทำความพากเพียรเพื่อถอดถอนกิเลสซึ่งเป็นเสี้ยนเป็นหนามเป็นหอกเป็นหลาวทิ่มแทงอยู่ภายในใจให้หมดสิ้นไปซึ่งเป็นงานอันหนึ่งทำไมจะไม่ยอมรับทุกข์ประเภทที่จะให้ถึงธรรมอันวิเศษ เราต้องยอมรับถ้าเชื่อธรรม ไม่เชื่อกิเลส

นักปฏิบัติต้องมีความเข้มแข็งและมีความจริงจังต่อทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความมีสติจดจ่อเนื่องกัน มีเจตนาประจำงานของตนไม่เหลาะแหละ ความเหลาะแหละไม่ใช่นิสัยของผู้จะครองธรรมสมบัติได้จะกลายเป็นเรื่องกิเลสตัววิบัติไปหมด กิเลสมันจะพาให้เป็นสมบัติได้ยังไง คำว่าสมบัติก็แปลว่าถึงพร้อมหรือสมบูรณ์ในสิ่งพึงหวัง กิเลสมันเป็นที่พึงหวังเมื่อไร และจะเป็นสมบัติอันพึงใจได้ยังไง นอกจากมัน

เป็นข้าศึกและพาให้วิบัติไปโดยลำดับเท่านั้น

อย่าลืมคำว่าสติ ผมเห็นคุณค่าของสติมาก ปัญญา สติเป็นสำคัญ เพียรอยู่เสมอ ผู้มีสติอยู่กับตัวชื่อว่าผู้มีความเพียร ยืน เดิน นั่ง นอน ขบฉัน ทำหน้าที่การงานต่าง ๆ อย่างน้อยให้มีสัมปชัญญะรู้สึกตัว ถ้าไม่มีสติจดจ่อกับคำภาวนา ก็ให้มีความรู้สึกตัวอยู่ภายในตัวเสมอ ไม่ผิดเวลาจะนำเข้าสู่การสู่งานจริง ๆ ย่อมง่าย เหมือนกับสัตว์ที่รักษาเลี้ยงดูมันอยู่ จะไล่ต้อนเข้าคอกเมื่อไรก็ได้ ไม่เหมือนที่ปล่อยไปตามยถากรรม กว่าจะตระเวนหาพบตัวก็ถูกเขานำขึ้นเขียงแล้ว จิตที่ระมัดระวังรักษาอยู่โดยสม่ำเสมอ เวลาจะให้เข้าสู่ความสงบในองค์ภาวนาก็ได้ตามความต้องการ ไม่ดื้อดึงเหมือนที่ปล่อยให้เป็นไปตามยถากรรม

การระมัดระวังสติก็ต้องฝืน ฝืนกิเลสนั่นแหละ เพราะกิเลสเป็นผู้ทำลายสติ เป็นผู้ทำลายปัญญา เป็นผู้ทำลายธรรมะทุกขั้น กิเลสจะต้องกีดต้องขวางต้องทำลายเสมอ เพราะฉะนั้น การประกอบความเพียรทุกท่าจึงเป็นการฝืนกิเลสการต่อสู้กิเลสไปในตัว ถ้าไม่ฝืนก็เท่ากับยอมตามกิเลส ยอมจำนนกิเลส ก็หาทางออกทางพ้นจากกิเลสไม่ได้ ต้องมัดกิเลสเข้าไปตามวิธีดังกล่าวนี่ จึงเรียกว่านักรบด้วยสติปัญญา สติปัญญาต้องให้แหลมคมยิ่งกว่ากิเลสจึงจะปราบกิเลสได้ ถ้ากิเลสยังแหลมคมกว่าก็ไม่มีทางเอาชนะและหลุดพ้นจากอำนาจของมันไปได้ จึงต้องบำรุงสติปัญญาอยู่เสมอ ไม่ลดละ

นักบวชเรานับว่าสะดวกมากในการประกอบสมณกิจสมณธรรมเพื่อความสงบเย็นใจ เราทำได้สะดวกทุกเวลาเพราะไม่มีงานอื่น ๆ มายุ่งกวนเหมือนทางโลก มีศรัทธาญาติโยมมากมายที่คอยสนับสนุนด้วยปัจจัยสี่ และคอยอนุโมทนากับท่านผู้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ไม่ตายไม่อด

นอกจากเราจะอดเพื่อฆ่ากิเลส ที่จะอดตายเพราะไม่มีผู้มาทำบุญให้ทานนั้นเป็นไปไม่ได้ เพราะคนบุญยังมีอยู่มาก ในเมืองไทยเราเป็นเมืองพุทธด้วย คอยสนับสนุนและอนุโมทนาอยู่เสมอ อยากได้บุญได้กุศลด้วย เราผู้จะเสาะแสวงหาบุญเพื่อตนและเพื่อผู้อื่นในอันดับต่อไปนั้นต้องตั้งหน้าตั้งตาประพฤติปฏิบัติ อย่าลดละท้อถอย เพื่อให้เห็นสมบัติอันพึงใจเกิดขึ้นที่ใจ

ใจเป็นมหาสมบัติ ธรรมสมบัติอยู่ที่ใจ มหาสมบัติทั้งมวลอยู่ที่ใจ ลงใจกับธรรมได้กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้ว นั่นแหละคือมหาสมบัติ

เวลานี้มีแต่กิเลสมันพันหัวใจ จึงต้องได้แก้ได้ถอนฟัดเหวี่ยงกันอยู่ตลอดเวลา จะยากลำบากก็ทนเอา จึงจะสมนามศิษย์มีครูคือศาสดาองค์เอกเป็นครูสอน อะไรจะฝึกฝนอบรมยากยิ่งกว่าฝึกฝนอบรมพระให้เป็นพระอย่างสมบูรณ์แบบ ให้เป็นคนอย่างสมบูรณ์แบบ ไม่มี และไม่มีการฝึกอะไรยากยิ่งกว่าฝึกคนให้ดีสมภูมิของคน คำว่า คน ก็ต้องหมายเอาตัวของเราเป็นอันดับแรกและการสอนก็ไม่มีอะไรสอนยากยิ่งกว่าสอนคน นี่ก็หมายถึงเราเป็นคนแรก เราสอนเรานั่นแหละคือสอนคน เราฝึกเรานั่นแลคือฝึกคน จึงต้องยากทุกระยะ ๆ ไม่มีอะไรที่จะยากยิ่งกว่าการฝึกคน การทรมานคน การทำคนให้เป็นคนดีจนถึงขั้นวิเศษวิโส หมายเอาตัวของเราเป็นคน ๆ หนึ่ง คนอื่นนั้นไม่มีปัญหายุ่งยากกว่าเราฝึกเราให้เป็นคนอย่างเต็มภูมิ เมื่อคนนี้สมบูรณ์แล้วเรื่องประโยชน์ทางโลกนั้นแยกกันไม่ออก เพราะโลกกับธรรมอาศัยกันอยู่ ชาวบ้านกับชาววัดก็แยกกันไม่ออก ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน มันหากเป็นไปเอง ดังพระพุทธเจ้า พระสาวก ตลอดครูอาจารย์ทั้งหลายเป็นตัวอย่างในการทำประโยชน์แก่โลก เพราะ

โลกกับธรรมเป็นสิ่งเกี่ยวโยงกันแต่ไหนแต่ไรมา แยกกันไม่ออก

พระพุทธเจ้าเมื่อตรัสรู้แล้วเรื่องประโยชน์ของโลกก็ตามมาเอง ในขณะที่ทรงบำเพ็ญไม่สนพระทัยกับผู้หนึ่งผู้ใดเลย มีแต่ตั้งหน้าประพฤติปฏิบัติกำจัดสิ่งที่มืดมนอนธการอยู่ภายในจิตซึ่งไม่มีอะไรที่จะมืดยิ่งกว่ากิเลสครอบหัวใจ สิ่งที่มีอยู่มันก็ไม่เห็นก็ไม่รู้ เพราะกิเลสไม่ให้เห็น กิเลสไม่ให้รู้ กิเลสไม่ให้เชื่อ กิเลสไม่ให้ทำ นี่แหละมันจึงลำบาก กิเลสเป็นผู้คัดผู้ค้านผู้ขัดผู้ขวางอยู่ในหัวใจนี้แหละ จึงรู้ไม่ได้เห็นไม่ได้ในสิ่งที่มี ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้แล้วทุกแง่ทุกมุม บาปก็ไม่ทราบว่าเป็นยังไง บุญก็ไม่ทราบว่าเป็นยังไง นรกไม่ทราบว่าเป็นยังไง สวรรค์ไม่ทราบว่าเป็นยังไง พรหมโลกไม่ทราบเป็นยังไง นิพพานไม่ทราบเป็นยังไง ทั้ง ๆ ที่ใจนี้แหละจะเป็นผู้รู้ แต่มันรู้ไม่ได้ในขณะที่ถูกกิเลสปิดไว้อย่างมิดตัว

การประพฤติปฏิบัติด้วยความพากเพียร เป็นการเปิดการเพิกถอนสิ่งที่หุ้มห่อให้มืดมิดปิดตาภายในใจนี้ออกไปเป็นลำดับ ให้ได้เห็นสิ่งที่มีอยู่ทั้งหลายดังกล่าวแล้วตามเป็นจริง ความสงบก็ให้เห็น สมาธิก็จะได้รู้ได้เห็นขึ้นที่ใจ เมื่อความวุ่นวายอันเป็นตัวกิเลสจางลงไป ๆ ปัญญาความสอดส่องก็มีทางออกและก้าวเดินได้ เพราะกิเลสไม่กีดขวางปิดกั้นไว้เต็มที่เหมือนแต่ก่อนที่ยังไม่ได้ปฏิบัติ ปัญญาก็พอจะก้าวเดินได้หรือก้าวเดินได้และก้าวเดินได้อย่างเต็มภูมิเมื่อจิตมีความสงบพอเป็นบาทเป็นฐานแล้ว ฉะนั้น คำว่าสมาธิคือความสงบใจจึงเป็นธรรมจำเป็นที่จะหนุนปัญญาให้ก้าวเดินได้อย่างสะดวกคล่องตัวทั้งขั้นเริ่มแรกและขั้นต่อไปของปัญญา ผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรมองข้ามสมาธิ อันเป็นธรรมสั่งสมกำลังเพื่อปัญญาทุกขั้นไป จนถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นโดยชอบธรรม ดังท่านกล่าวไว้ในอนุศาสน์ตอนปลายว่า **ปัญญาที่ได้รับการหนุนจากสมาธิแล้วย่อมหลุดพ้นจาก**

กิเลสทั้งปวงโดยชอบดังนี้

เมื่อปัญญาได้เริ่มไหวตัวออกพิจารณาแล้ว ความรู้ความเห็นความเป็นต่าง ๆ ที่ไม่เคยปรากฏขึ้นภายในใจ ย่อมปรากฏขึ้นเรื่อย ๆ อุบายวิธีการต่าง ๆ ปรากฏขึ้นเรื่อย ๆ ความจริงที่เคยมีอยู่ที่ไหน ๆ มาดั้งเดิมแต่เราไม่รู้ไม่เห็น ก็กลับให้รู้ให้เห็นขึ้นมาชัดขึ้นมาภายในใจ สุดท้ายใจก็เปิดตัวเองขึ้นมาอย่างเต็มที่เพราะไม่มีอะไรปิด เนื่องจากกิเลสสลายตัวลงไปหมดแล้วเหลือแต่ความรู้อันเป็นธรรมล้วน ๆ ทำไมจะมองไม่เห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง **โลกวิทู** รู้แจ้งโลกก็รู้แจ้งที่ใจนี้ก่อนซิ เมื่อรู้แจ้งที่ใจแล้วสิ่งต่าง ๆ ก็รู้แจ้งไปเอง ปิดใจนี้ปิดไม่อยู่ มีแต่กิเลสเท่านั้นแหละปิดใจ พอกิเลสสิ้นซากลงไปแล้ว อะไรจะปิดใจไม่อยู่เลย จะรู้อย่างประจักษ์เรารู้ประจักษ์เพียงคนเดียวเท่านั้นสามารถพูดได้อย่างเต็มปาก เพราะพูดด้วยความรู้จริงเห็นจริงในสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่กับตนและเกี่ยวโยงกันทั่วไตรภพไม่ได้พูดด้วยความด้นเดาเกาหมัด

คำว่าโลกวิทู รู้แจ้งโลก อันเป็นคุณสมบัติของสาวก ก็คือรู้แจ้งในธาตุขันธ์และจิตใจของตนนี้ก่อนอื่น จากนั้นก็กระจายออกไปสู่โลกและธาตุขันธ์ภายนอกไม่มีประมาณ และประมวลมาเป็นความจริงอย่างเดียวกัน

เราทราบแล้วว่าพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวเท่านั้น สามารถเป็นศาสดาสอนโลกทั้งสามได้ **สัตถา เทวมนุสสานัง** ฟังซิ ธรรมบทย่อท่านแสดงไว้ ไม่เพียงแต่เป็นครูของมนุษย์เท่านั้นยังเป็นครูของอินทร์พรหมเทวดาทั้งหลายอีกด้วย นั่นแหละความรู้จริงสามารถพูดได้สอนได้ไม่มีอัดมีอั้น นำออกมาพูดได้ทั้งนั้นเพราะออกมาจากความรู้จริงเห็นจริงไม่งก ๆ งัน ๆ ไม่ลูบไม่คลำ นี่เราพยายามสอนเราเพียงคนเดียว ทั้งที่มี

เครื่องมือหรือแนวทางคือโอวาทของพระพุทธเจ้าตลอดอุบายต่าง ๆ ทรงสอนไว้หมดแล้วก็ยังเป็นไปไม่ได้ แล้วจะหวังเอาผลเอาประโยชน์จากอะไร ตายเกิด ตายทุกข์ ตายยาก ตายลำบาก วกเวียนกันอยู่ไม่หยุดไม่ถอย มันได้ผลประโยชน์อะไร ได้ความวิเศษวิโสที่ตรงไหน ภพใดภพนั้นกับภพนี้มันต่างกันตรงไหน ก็คือภพแห่งความเกิดความตายความทุกข์ความทรมานเหมือนกัน ถ้าจะเอาความวิเศษวิโสจากการเกิดการตายนี้ได้จริงโลกวิเศษวิโสกันไปหมดแล้ว ในโลกธาตุนี้ไม่มีใครยิ่งหย่อนกว่ากัน ความหลุดพ้นจากสิ่งเหล่านี้เพราะทำลายเชื้อมันหมดแล้วเท่านั้น เป็นความประเสริฐเป็นผู้ประเสริฐ หมดกังวลกันเพราะกิเลสขาดสะบั้นลงไปแล้ว **นัตถิทานิ ปุนัพภโว** บัดนี้ความเกิดความตายซ้ำ ๆ ซาก ๆ ดังที่เคยเป็นมาของเราไม่มีแล้ว หมดแล้ว

นี่แหละการปฏิบัติ ถ้าลงได้จริงจังกับธรรมปฏิบัติแล้ว ผลจะต้องปรากฏขึ้นไปตั้งแต่ขั้นของความสงบเย็นใจ ปัญญาก็จะก้าวออกเรื่อย ๆ สิ่งที่ไม่เคยรู้ก็จะรู้ขึ้นมาภายในจิตใจ สิ่งที่ไม่เคยละได้ก็ละได้เป็นลำดับ กิเลสประเภทต่าง ๆ ขาดหลุดลอยไปและขาดที่หัวใจ อย่าเข้าใจว่าขาดที่ไหนนะ เมื่อรู้แจ้งชัดเจนแล้วกิเลสก็ขาดไป ๆ เป็นลำดับลำดา ไม่ใช่ขาดไปทีเดียวเรียบวุธไปเลยนะ นอกจาก **ขิปปาภิญญา** ที่บรรลุธรรมได้อย่างรวดเร็วเท่านั้น จำพวก **เนยยะ** ซึ่งต้องฝึกทรมานตนด้วยวิธีการต่าง ๆ กิเลสต้องขาดไปโดยลำดับลำดาตั้งแต่ขั้นหยาบ ขั้นกลาง ขั้นละเอียด ค่อยขาดไป ๆ บทสุดท้ายที่อวิชชาขาดจากใจนั้นจึงเป็นขาดสะบั้น จุดนั้นขาดสะบั้นเหมือนกันหมด พอถึงจุดนั้นแล้วก็เหมือนกับถอนรากแก้วพรวดขึ้นมาพรวดเดียวเท่านั้นก็หมด นั่นแหละการถอนรากแก้วของอวิชชาพรวดขึ้นจากใจหนเดียวเท่านั้น ไม่ต้องได้ถอนอีกแล้วที่นี่

นี้เป็น อกุปปธรรมขั้นสุดยอด อกุปปธรรมขั้นโสดาฯ นั้นเป็นขั้นหนึ่ง ขั้นสกิทาคาฯ เป็นขั้นหนึ่ง ขั้นพระอนาคาฯ เป็นขั้นหนึ่ง ขั้นอรหัตอรหันต์เป็นขั้นหนึ่ง

คำว่าโสดาฯ เป็นอกุปปธรรม หมายความว่า ไม่เสื่อมจากขั้นโสดาฯ นี้ลงไปอีกแล้ว แต่ยังมีความเจริญความเสื่อมในขั้นที่ตนกำลังก้าวกำลังปีนขึ้นไปอยู่ ยังไม่ได้ที่ยึดที่เกาะอย่างเต็มที่ ปีนขึ้นตกลง ๆ อันนั้นยังมีการกำเริบ ส่วนขั้นภูมิที่ได้แล้วนั้นเป็นอกุปปธรรม ไม่กำเริบคือหมายความว่าไม่เป็นอื่น พอก้าวขึ้นอีกพักหนึ่งเป็นที่แน่ใจแล้ว นั่นเป็นอกุปปะและก้าวต่อไป เช่น พระสกิทาคาฯ จะก้าวสู่ขั้นพระอนาคาฯ ก็ต้องก้าวแล้วตกลง ๆ เรียกว่าเจริญแล้วเสื่อม ๆ เพราะยังไม่ชำนาญ จนกระทั่งชำนาญถึงขั้นที่ว่าเกาะติดปั๊บแล้วก็เป็นอกุปปะในขั้นนั้น ๆ พอถึงขั้นอรหัตภูมิเต็มตัวแล้ว หมดละที่นี่ ไม่มีก้าวไปไหนอีก จึงไม่มีคำว่าตกลง ไม่มีคำว่าเจริญแล้วเสื่อมเพราะเจริญเต็มที่ ถ้าว่าเจริญ เจริญเต็มที่แล้ว ถึงหลักธรรมชาติเป็นอกุปปะขั้นสุดยอดแล้วที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ไม่ใช่อันใดสิ่งใดจะเป็นผู้สัมผัส จะเป็นผู้รับรู้ จะเป็นเจ้าของสมบัติดังกล่าวนอกจากใจดวงเดียวนี้ ธรรมทั้งมวลมีใจดวงเดียวนี้เท่านั้นจะเป็นผู้รับสัมผัสสัมพันธ์จะเป็นผู้รับและบรรจุไว้ในตนเป็นมหาสมบัติ

ขอให้ทุกท่านพยายามให้เห็นของวิเศษภายในใจของตน จะหายกังวลในสิ่งทั้งหลายโดยไม่ต้องสงสัย ขอแต่การปฏิบัติเอาจริงเอา-จังตามแนวสวากขาตธรรมเถิด ผู้นี้แลจะเป็นเจ้าของมหาสมบัติคือมรรคผลนิพพาน โดยไม่มีกาลสถานที่หรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดผู้หนึ่งผู้ใดมามีอำนาจกีดขวางได้เลย มีทุกข์กับสมุทัยเท่านั้นทำการกีดขวาง และมีนิโรธกับมรรคเท่านั้นเป็นธรรมบุกเบิกเพิกถอนให้เตียนโล่งภายในใจของ

ผู้ปฏิบัติ ฉะนั้น จงเป็นที่แน่ใจในสัจธรรมทั้งฝ่ายละและฝ่ายบำเพ็ญ และปฏิบัติให้เต็มตามหน้าที่ทั้งสองฝ่ายคำว่ามรรคผลนิพพานจะเป็นหนองอ้อขึ้นที่ใจดวงเป็นภาชนะอันเหมาะสมแห่งธรรมทุกขั้นไม่สงสัย จะปรากฏหนองอ้อว่า อ้อ ธรรมอยู่ที่นี่เองหรืออยู่ที่ใจนี้เองเหรอ ในวันเวลาหนึ่งแน่นอนไม่สงสัย

จึงขอยุติ

เมตตานี้สำคัญมากที่ จิต
ถ้าจิตไม่มีเมตตาแล้ว รักษากายวาจายาก
ถ้าหากจิตประกอบด้วยเมตตาจริงๆ แล้ว
ความเศร้าหมองย่อมไม่มีแก่กายและวาจา

ท่านพ่อลี ธัมมธโร
วัดอโศการาม จ.สมุทรปราการ

เงินทอง ส่งถึงโรงพยาบาล
ลูกหลาน ส่งถึงหลุมศพ
บุญกุศล ส่งถึงภพหน้า
ภาวนา ส่งถึงนิพพาน
โกรธเขา เราทุกข์
อภัยเขา เราสุข

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ
วัดดอยแม่ปั๋ง อ.พร้าว จ.เชียงใหม่



ทำงานอย่างไรให้มีความสุข

พระเมธีวชิโรดม (ว. วชิรเมธี)

ท่าน ว.วชิรเมธี พระอาจารย์ที่เชี่ยวชาญการเทศน์ในทุกหัวข้อจนได้ฉายาว่าพระผู้รอบรู้ เพราะแทบไม่มีเรื่องอะไรเลยที่ ท่าน ว. ตอบให้กับสังคมไม่ได้ ที่สำคัญทุก ๆ คำตอบของท่านตอบด้วยธรรมะที่คติธรรมโดยไม่ฝักใฝ่ฝ่ายใด

○ ศิลปะการทำงานให้มีความสุข

หัวข้อทำงานอย่างไรให้มีความสุขเป็นหัวข้อของอาตมา ซึ่งสามารถแบ่งได้ดังนี้

๑. ทำงานที่ใจรัก เพราะถ้าเราทำงานที่ใจรักทุก ๆ วันจะเป็นวันแห่งความสุข เราไม่ต้องรอว่าความสุขจะมาถึงเราวันเสาร์-อาทิตย์ แต่ทุกวันที่เราทำงานจะเป็นวันแห่งความสุขของเราเพราะว่าเราทำด้วยความรัก

๒. ทำงานทุกชิ้นให้เต็มที่ให้ดี เพราะเมื่อเราสร้างงาน งานจะย้อนกลับมาสร้างคน งานคือเวทีแสดงออกซึ่งศักยภาพในการทำงาน

ของเรา ทุกครั้งที่เราทำงานให้เต็มที่และทำอย่างดีที่สุด คนก็จะเห็นคุณค่าของเราว่ามีมากน้อยเพียงไร ดังนั้นเมื่อเราตั้งใจสร้างงาน งาน ๑ ชิ้นก็จะย้อนกลับมาสร้างคน

๓. ทำงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริต โปร่งใส เพราะเมื่อเราทำงานด้วยความสุจริตก็ไม่ต้องมานั่งระแวงภัยที่จะตามมาในอนาคตซึ่งเกิดจากการตามจับผิด โดยหน่วยงานของทางการต่าง ๆ ถ้าเราทำวันนี้ให้ถูกต้องก็ไม่ต้องนั่งกังวลว่าวันวานมันจะผิด

๔. เป็นนักประสานสิบทิศ อย่ามัวแต่ทำงานจนหลงลืมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ไม่มีใครเก่งอยู่ได้คนเดียว แท้ที่จริงเราจะต้องอาศัยผู้ร่วมงานจากทุกฝ่ายอยู่เสมอ ดังนั้นอย่ามัวแต่ทำงานแต่จงทำคนด้วย เพื่อก่อให้เกิดสภาวะงานก็สำเร็จ ชีวิตก็รื่นรมย์ คนก็สำราญ งานก็สำเร็จ ใครทำงานได้อย่างนี้ คน ๆ นั้นจะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในการทำงาน จนกล่าวได้ว่า งานก็สำเร็จ ชีวิตก็รื่นรมย์

๐ ถ้าไม่ได้ทำงานที่เรารักจะมีความสุขหรือเปล่า

ตอบได้อย่างนี้ ถ้าไม่ได้ทำงานที่เรารัก วิธีคิดที่ดีคือการมองเชิงบวก เวลาเจองานหนักก็ให้บอกตัวเองว่านี้คือการฝึกตัวเอง เวลาเจอปัญหาซับซ้อนก็บอกตัวเองว่ายิ่งปัญหาซับซ้อนเราก็ยิ่งได้เรียนรู้มากขึ้น เวลาเจอเจ้านายที่ละเมียดละไมเหลือเกินก็ให้บอกตัวเองว่า นายที่รอบคอบแบบนี้จะฝึกเราให้สมบูรณ์แบบ ฉะนั้นถ้าเรามองเชิงบวกให้เป็น ถึงแม้เราจะไม่ได้ทำงานที่เรารักแต่เราก็จะมีความสุขเสมอ ในเมื่อไม่มีสิ่งที่เราชอบ เราก็ควรชอบสิ่งที่เรามี เพราะในโลกนี้ไม่มีใครได้อะไรอย่างใจหวัง และจะไม่มีใครพลาดหวังทุกอย่างไป ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราจะทำมีแง่ดี

แง่งามอยู่เสมอ ขอให้เรามองให้เห็น ถ้ามองเห็นเราก็จะเป็นสุขกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า

○ วิธีการมองเห็นทำอย่างไรถึงจะมองเห็นกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า

คุณสมบัติที่จะเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุขนั้น มี ๒ อย่าง

๑. สังเกต สังเกตหาแง่ดีแง่งามของสิ่งต่าง ๆ ที่เราทำอยู่ให้เจอ เช่น งานของพระอาจารย์เป็นงานที่ต้องเดินทางบ่อยมาก ไปเทศน์ไปสอนตลอด หลายคนก็บอกว่าเหนื่อยมาก ๆ ถ้ามาถามพระอาจารย์จะบอกว่ามันเหนื่อยก็จริงแต่มีความสุขมากเพราะได้เดินทางไปทั่วโลก ได้เจอผู้คน ได้พบภูมิประเทศใหม่ ๆ ได้สานสัมพันธ์ใหม่ ๆ ตลอดเวลา ฉะนั้นในความเหนื่อยเราก็ได้เดินทางท่องไปทั่วทั้งโลก นี่คือแง่ดีแง่งาม แต่ส่วนใหญ่คนมักจะมองอยู่จุดเดียว มองแค่ว่าเรากำลังเหนื่อยหนักจริง ๆ เหนื่อยก็แค่ส่วนหนึ่ง แต่ส่วนที่ดีเมื่อพิจารณาจริง ๆ แล้วมันมีมากกว่า ให้เราสังเกตอย่างนี้ รู้จักสังเกต รู้จักพินิจ พิจารณา เราจะเห็นความแตกต่างเสมอ

๒. สังเกตแล้วต้องสังกาให้ตั้งคำถาม ว่าเราจะสร้างสรรค์งานที่เราทำอยู่ให้ดีขึ้นได้อย่างไร ถ้าเราถามว่า ทำไม ทำไม ทำไม...ก็จะเกิดนวัตกรรมใหม่ ๆ ขึ้นมาทุกครั้งไป กาลิเลโอก็ดี นิวตั้นก็ดี ประสบความสำเร็จในชีวิตเพราะว่าเขาชอบตั้งคำถามว่าทำไม นั่นแหละเคล็ดลับในการทำงาน

○ ทำงานที่ชอบแต่เงินเดือนน้อยมองอย่างไรให้เป็นสุข

ถ้าเงินเดือนน้อยก็ต้องลดการใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นของเราทิ้งไป

แทนที่จะไปเรียกร้องเงินเดือนให้สูงขึ้นกว่าจะได้ก็ช้ามาก ก็ใช้วิธีปรับวิธีในการบริโภคของเราลง ที่จะบริโภคตามความอยาก ซึ่งเติมอย่างไรก็ไม่เต็มมาบริโภคตามความจำเป็น ดีกว่ามุ่งประโยชน์ใช้สอยอย่างมุ่งประโยชน์ใช้สวย ถ้าเราจับจ่ายใช้สอยในการถือหลักประโยชน์ใช้สวยมีเท่าไหร่ก็ไม่พอ แต่ถ้าเราถือหลักจับจ่ายใช้สอย คือจำเป็นแค่ไหนก็จับจ่ายใช้สอยแค่นั้น พอกินพอใช้ ถึงแม้ไม่รวยแต่ก็ไม่ถึงขั้นตกต่ำย่ำแย่ แทนที่เราจะเรียกร้องเงินเยอะ ๆ ทำไมเราไม่ลดหรือเปลี่ยนวิธีในการบริโภคของเราแทนบริโภคตามตัณหาทำให้เรามีเงินเท่าไหร่ก็ไม่พอใช้ แต่บริโภคตามปัญญาถึงเงินไม่มากมายอะไรแต่เราก็มีความสุขตามสมควร...

❍ วิธีการแก้ปัญหาในที่ทำงาน ทั้งโดนนินทา โดนแกล้ง

ให้ถือซะว่ามารไม่มีบารมีไม่เกิด เวลาที่เราทำงานต้องมีอยู่แล้วคนแกล้งคนไม่พอใจคนอิจฉาตาร้อน ให้เราถือหลักว่า

๑. มารไม่มีบารมีไม่เกิด

๒. สิ่งใดเกิดขึ้นแล้วสิ่งนั้นกำไรเสมอ

๓. อยู่ใต้ฟ้าอย่ากลัวฝน เกิดเป็นคนอย่ากลัวคำนินทา

๔. ถูกชมก็เข้าท่าถูกด่าก็ไม่เลว เหล่านี้เป็นคติที่พระอาจารย์ใช้ทำงานอยู่เสมอ จึงสามารถรับมือได้ทุกกระบวนท่า

❍ กว่าจะผ่านปัญหาไปได้ต้องฝึกฝนตัวเองอย่างไร

จะต้องทำตัวให้หนักแน่นดังแผ่นภูผา ลมพัดมาก็ไม่ปลิวไปตามลม ฝนสาดก็ไม่เปื่อยสลาย แดดส่องก็ไม่ละลายไปกับแสงแดด ฉะนั้นทำตัวให้หนักแน่นดั่งแผ่นภูผา เราก็จะอยู่ในทุกสภาวะของชีวิต

○ กรณีสำหรับคนที่ตกงานมีวิธีคิดอย่างไรไม่ให้เครียด

๑. ต้องหางานทำ

๒. หาแล้วไม่ได้ต้องสร้างงานขึ้นมา ตกงานได้แต่อย่าให้ใจตก เพราะถ้าใจตกชีวิตจะตกต่ำทันที ดังนั้นไม่ต้องเสียใจ คนที่รวยที่สุดในโลกตอนนี้ สตีฟ จอบส์ ก็เคยตกงาน แต่ว่าเขาตกงานแล้วไม่ตกใจ จึงลุกขึ้นมาสร้างบริษัทใหม่ในที่สุดก็ประสบความสำเร็จได้ ฉะนั้นเราตกงานได้แต่ไม่ได้หมายความว่าความรู้ความสามารถของเราตกไปด้วย มันยังอยู่กับตัวเรา ก็เอาความรู้ความสามารถที่อยู่ในเนื้อในตัวเราลุกขึ้นมาสร้างงานใหม่ ทำอย่างนี้แล้วเราจะประสบความสำเร็จได้ โอกาสยังคงมีเสมอสำหรับผู้ที่ไม่ปิดกั้นตัวเอง ต้องหาความรู้เพิ่มเติม ให้ถือหลักพึ่งตนเองอย่ารอพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ในบรรยากาศที่บ้านเมืองอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปกติ การพึ่งตนเองสำคัญที่สุดเลย

○ ถ้ายังไม่ได้งานแล้วหันไปพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ผิดหรือเปล่า

เอาวันเวลาที่ไปบนบานศาลกล่าวสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้น มาพินิจพิจารณาหาช่องทางทำกิน สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยเราได้ในทางจิตวิทยาคือทำให้เราเคลิ้ม ๆ แต่ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาที่แท้จริง พูดอีกอย่าง "หนึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นยาทา การใช้ปัญญาเป็นยากิน" การรักษาโลกต้องใช้ยากิน การใช้ยาทาก็เป็นการรักษาแต่ภายนอก สิ่งศักดิ์สิทธิ์ถ้าศักดิ์สิทธิ์จริงประเทศไทยจะมีคนจนไหม ไม่มี...ประเทศที่มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์มากที่สุดในโลกคืออินเดีย ปรากฏว่ามีประชากรกว่าร้อยล้านคนตกงาน นี่คือบทเรียนของการรอพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ฉะนั้นให้หันมาพึ่ง ลำแข้ง ลำขา สติปัญญาของตัวเองจึงจะดีที่สุด

○ น้อยใจทำงานมานานแล้วไม่มีโบนัส มีวิธีคิดอย่างไร...?

ถ้าโบนัสไม่มาเอาเท่าที่มีก่อนก็ได้ มีคนอีกมากที่ตกงานแต่เรายังมีงานทำ มองเป็นก็จะเห็นธรรม แต่ถ้ามองไม่เป็นก็จะมาน้อยใจ เวลาที่เรารู้สึกแย่ มองคนที่แย่กว่าเรา แล้วเราจะรู้สึกว่าเรายังได้เปรียบอยู่

○ ถ้าเป็นพวกที่บ้างานหนักจะทำอย่างไร

ต้องแสวงหาทางสายกลาง พวกที่เป็นโรค Workaholic ทั้งหลาย จะต้องแสวงหาทางสายกลางในการทำงาน การทำงานต้องประสานกับคุณภาพของชีวิตคือผลสัมฤทธิ์ของมือทำงานระดับอาชีพ ฉะนั้นอย่าเป็นคนบ้างานจนหลงลืมคุณภาพของชีวิต จะต้องรักษาสมดุลของงานสมดุลชีวิตให้ลงตัวพอเหมาะพอดี

○ เราจะคำนวณสัดส่วนสมดุลในการทำงานคืออะไร

ใช้ทางสายกลางในการทำงานและการดำรงชีวิต ๕๐-๕๐ คือ งานกับชีวิตจะต้องสมดุลกันในลักษณะ ๕๐-๕๐ บ้างานมากเกินไปสิ่งที่ได้กลับมาก็คือความเครียดและสุขภาพไม่ดี บ้าใช้ชีวิตมากเกินไปสิ่งที่ได้กลับมาก็คือจะอดตายเอา ไม่มีเงินกิน ไม่มีเงินใช้ ฉะนั้นต้องให้ทั้งสองส่วนมาสมดุลกัน ๕๐-๕๐ นี่คือทางสายกลางสำหรับคนทำงาน

○ ประสบการณ์ของพระอาจารย์ มีคนบ้างานจนถึงขั้นเสียชีวิตบ้างหรือเปล่า

มีลูกศิษย์ที่ทำงานหนัก เงินเดือนแค่ ๕๐,๐๐๐ แต่ทำงานเหมือนตัวเองได้เงินเดือน ๓ แสน ผลคือเป็นโรคมะเร็งและรักษาอยู่ที่โรงพยาบาล หมอบอกว่าไม่พบสาเหตุจากพันธุกรรม พบอยู่สาเหตุเดียว

คือแบกความเครียดนานเกินไป เงินที่หามาทั้งชีวิตต้องนำมารักษาโรคมะเร็งทั้งหมด ฉะนั้นสาเหตุหลักของมะเร็งในตอนนี้คือความเครียด นี่คือตัวอย่างของโรค Workaholic โรคบ้างาน ทำงานมากเกินไปสุดท้ายต้องไปใช้เงินในโรงพยาบาล ไม่ได้ใช้เงินอย่างมีความสุข

๐ อยากให้พระอาจารย์แนะนำวิธีผ่อนคลายในการทำงานของพวกมนุษย์เงินเดือน

ถ้าเราทำงานแล้วคุณภาพชีวิตไม่ดีแสดงว่าเรากำลังเดินผิดทาง มันกำลังสุดโต่ง ฉะนั้นเวลาทำงาน อย่ามัวแต่ทำงาน ให้สังเกตคุณภาพชีวิตของตัวเองด้วย เมื่อเราทำงาน มีเวลากินข้าวกับครอบครัวไหม เรามีเวลาพักผ่อนวันเสาร์วันอาทิตย์ไหม เรามีเวลาอยู่กับลูกและภรรยาไหม เรามีเวลาไปเที่ยวต่างจังหวัดบ้างหรือเปล่า ถ้าสิ่งเหล่านี้ได้หายไปในชีวิตแสดงว่าคุณได้เสียสมดุลชีวิตไปแล้ว ถ้าไม่ปรับมาสู่ทางสายกลางแสดงว่าอนาคตอันใกล้คุณกำลังป่วย เอาเงินที่หามาทั้งชีวิตมาใช้ในโรงพยาบาล นี่เป็น "โรคอารยธรรม" ที่กำลังเกิดขึ้นกับมนุษย์ในยุคทุนนิยมทั่วโลก ที่อเมริกา ที่ญี่ปุ่นป่วยด้วยโรค Workaholic เป็นอันดับต้น ๆ ของโลก ประเทศไทยอันดับต้น ๆของเอเชีย เพราะเราเครียดจากการเมือง เครียดจากเศรษฐกิจ เครียดจากแข่งขันในระบบทุนนิยมด้วย ดังนั้นใครที่เป็นโรคบ้างานจะต้องระมัดระวังถามตัวเองด้วยว่า เรามีภาวะสมดุลงานสมดุลชีวิตแล้วหรือยัง อย่าทำงานจนป่วยตาย อย่าหลงเสน่ห์อบายมุขอย่ามีความสุขจนลืมศีลธรรม

๐ ถ้ามีคนถามพระอาจารย์ว่า งานจำเป็นต่อชีวิตหรือไม่...?

งานจำเป็นต่อชีวิตเพราะทุกคนต้องกินต้องใช้ แต่ต้องไม่ลืม

ว่าถ้าไม่มีชีวิต มีงานก็สูญเปล่า

❍ ความหมายของ "งาน" ในแบบของพระอาจารย์คืออะไร...?

งานของเราก็คือการทำให้เขามีความสุข ทุกวันอาตมามีความสุขมากเพราะเป็นงานที่ไม่ได้ทำร้ายใครเลย อาตมาไปเทศน์ไปสอนไปบรรยายก็เหมือนเป็นการเอาความสุขไปโปรยให้กับคนทั่วทั้งสากลโลก ฉะนั้นทุก ๆ วันที่เดินทางออกจากวัด อาตมามีความสุขมาก ทำงานเหมือนแสงเดือนแสงตะวันที่ชโลมผืนโลก ทำไปไม่หวังผลประโยชน์ หวังแค่ประโยชน์สุขที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ อาตมามีความสุขที่เห็นคนอื่นมีความสุข เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากการทำให้คนอื่นมีความสุข เรียกว่าให้สุขแก่ท่านสุขนั้นถึงตัว ฉะนั้นชีวิตการทำงานของอาตมาก็ถือว่ามีความสุขเพราะได้ทำงานที่ตัวเองรัก และปรัชญาในการทำงานของอาตมาก็คืองานของเราคือการทำให้เขามีความสุข

❍ แล้วงานที่ดีที่สุดคืออะไร...?

งานที่จะทำให้เราอยู่ได้ในทางเศรษฐกิจและมีชีวิตที่มีความรื่นเย็นในจิตใจ คืองานในอุดมคติที่มนุษย์ทุกคนพึงสร้างสรรค์พัฒนาขึ้นมาให้ได้ ย้ำอีกครั้งหนึ่งคือ สามารถอยู่ได้ในทางเศรษฐกิจ มีชีวิตที่ร่มเย็นในจิตใจ เรียกว่าในทางกายภาพก็อยู่ได้ในทางใจก็เป็นสุข

❍ สุดท้ายให้ศีลให้พรในวันปีใหม่เกี่ยวกับการทำงาน

ในโอกาสปีใหม่ก็ขอมอบพร ๔ ประการให้กับคนไทย พลังทั้ง ๔ เพื่อความสวัสดีของชีวิตคนไทย

๑. พลังปัญญา ขอให้คนไทยลดความรู้สึกลงกลับมาใช้เหตุผลให้มากขึ้น

๒. พลังความเพียร ขอให้คนไทยพึ่งตนเองลดการพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์

๓. พลังความสุจริต ขอให้คนไทยร่วมกันต่อต้านคอร์รัปชันทุกรูปแบบแล้วหันมาเชื่อมั่นในความสุจริตโปร่งใส

๔. พลังความสามัคคี ขอให้คนไทยเลิกเห็นแก่ตัวจนไม่เห็นหัวคนอื่น มาถือหลักธรรมใหม่ ๆ ว่า ส่วนไหน ๆ ก็ไม่ยิ่งใหญ่เท่าส่วนรวม ลด ละ เลิก การแบ่งแยก ไทยเหลือง ไทยแดง ไทยน้ำเงิน ให้เหลือเป็นไทยแลนด์ที่เป็นหนึ่งเดียว เท่านี้ชีวิตก็จะมีความสุข คนไทยทั้งประเทศก็จะมีความสุข เพื่อความสวัสดีของคนไทยให้เป็นพรปีใหม่ของเราชาวไทยทุก ๆ คน...

"เรื่องปากท้องเรื่องกินเป็นเรื่องใหญ่
ทำให้คนต้องดิ้นรนขวนขวาย
สันโดษได้ลดภาระได้มากมาย
ไม่วุ่นวายมีพอกินพอใช้."

พระเทพโสภณ (ปรีชา อภิวณฺโณ ป.ธ.๙)
วัดราชบุรณราชวรวิหาร (วัดเลียบ) กรุงเทพมหานคร

สรุปผลงานในรอบปี ๒๕๖๔
(ตั้งแต่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๓ – ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๔)

สำหรับรอบปีที่ผ่านมา ชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง ไม่ได้จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพุทธศาสนาและพัฒนาจิตใจให้กับสมาชิกชมรมและพนักงานการไฟฟ้านครหลวงที่สนใจแต่อย่างใด เพราะเกิดการแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 อย่างต่อเนื่อง ไม่มีทีท่าจะลดน้อยลง นับวัน มีแต่จะเพิ่มความรุนแรง ตัวเลขการติดเชื้อเพิ่มขึ้นทุกวัน ซึ่งมีตัวเลขผู้ป่วยสะสมในปีนี้คาดว่าจะทะลุสามแสนคน ภาครัฐได้มีประกาศ พรบ.ฉุกเฉิน และห้ามมิให้มีกิจกรรมรวมตัวกันมาก ๆ ศูนย์การค้า ร้านอาหารต่าง ๆ ก็ห้ามมิให้นั่งทานในร้าน และระดมฉีดวัคซีนให้กับประชาชนคนไทย จนเกิดเป็นวาระแห่งชาติ การป้องกันดูแลตัวเองและคนรอบข้าง โดยการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลหรือสถานที่เพื่อสกัดการแพร่ระบาด หรือเรียกว่า “Social Distancing” ทำให้ชมรมฯ มีข้อจำกัด ไม่สามารถจัดกิจกรรมให้พนักงานมารวมตัวกันได้ตามนโยบายของภาครัฐ และการไฟฟ้านครหลวง แต่ในปีที่ผ่านมาชมรมฯ ได้ร่วมสนับสนุนงบประมาณโครงการวิปัสสนากรรมฐานสำหรับครูและบุคคลทั่วไปของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เพราะเป็นองค์กรการกุศลบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ และร่วมทำบุญทอดกฐินพระราชทานที่วัดราชบุรณราชวรวิหาร (วัดเลียบ) เช่นเดียวกับทุกปี ถือว่าเป็นกิจกรรมของชมรมฯ ที่ได้ร่วมกับองค์กรภายนอกในปีที่ผ่านมา

การจัดพิมพ์หนังสือธรรมะประจำปี

สำหรับในวาระครบรอบวันสถาปนาการไฟฟ้านครหลวง ทุกวันที่ ๑ สิงหาคม ของทุกปี ได้มีการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะของชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง เพื่อแจกจ่ายให้เป็นธรรมบรรณาการแก่พนักงาน หน่วยงานภายใน กฟน. และสำหรับทุกท่านที่สนใจ นอกจากนี้มีการแจกจ่ายให้กับวัด ห้องสมุดประจำโรงเรียนต่าง ๆ ประชาชนและหน่วยงานภายนอกที่สนใจมาขอรับได้เป็นประจำทุกปี

สำหรับการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะทุก ๆ ครั้งที่ผ่านมา จะได้รับเงินสนับสนุนจากสโมสรการไฟฟ้านครหลวง และมีพนักงาน กฟน. ตลอดจนญาติมิตร พุทธศาสนิกชนประชาชนผู้สนใจและผู้มีจิตศรัทธาในการบริจาคทรัพย์เพื่อร่วมกันเป็นค่าจัดพิมพ์หนังสืออย่างสม่ำเสมอด้วยดีตลอดมา

หนังสือธรรมะได้ถูกจัดพิมพ์ครั้งแรกในปี พ.ศ.๒๕๒๗ นับจากนั้นเป็นต้นมาก็ได้มีการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเป็นประจำทุกปี นอกจากนี้ชมรมฯ ได้จัดทำเว็บไซต์และรวบรวมหนังสือธรรมะในรูปแบบไฟล์ PDF เผยแพร่ใน https://smartoffice.mea.or.th/club พร้อมกับเว็บไซต์ของชมรมฯ ที่ http://meaclub/web/club/index/CLUB009 ด้วย

ธรรมะก่อนนอน "เกิดเพื่อตาย และตายเพื่อเกิด วิเศษวิโสอะไร"
โอวาทธรรมพระอาจารย์วันชัย วิจิตฺโต
วัดภูสังโฆ อ.หนองวัวซอ จ.อุดรธานี

รายนามผู้บริจาคทรัพย์ร่วมสมทบในการจัดพิมพ์หนังสือ

สโมสรการไฟฟ้านครหลวง	๘๐,๐๐๐.๐๐ บาท
พนักงานการไฟฟ้านครหลวงฝ่ายอุปกรณ์งานจำหน่าย	๗,๐๐๐.๐๐ บาท
พนักงานการไฟฟ้านครหลวงฝ่ายบัญชี	๔,๐๗๖.๐๐ บาท
พนักงานการไฟฟ้านครหลวงเขตบางบัวทอง	๓,๓๘๐.๐๐ บาท
คุณสุวรรณา วิริยะประยูร	๓,๑๙๔.๐๐ บาท
พนักงานการไฟฟ้านครหลวงฝ่ายพัฒนาระบบงานเทคโนโลยีสารสนเทศ	๒,๕๘๐.๐๐ บาท
พนักงานการไฟฟ้านครหลวงเขตบางใหญ่	๒,๐๕๐.๐๐ บาท
ครอบครัววิชชุดากรกุล	๒,๐๐๐.๐๐ บาท
คุณกาญจนา ตันธนะศิริวงศ์	๒,๐๐๐.๐๐ บาท
คุณบัญชา–คุณวัชรี–คุณณัฐภัทร-คุณณัฐรัตน์ กองเงินงาม	๒,๐๐๐.๐๐ บาท
คุณสมศักดิ์ วิทย์นลากรณ์	๒,๐๐๐.๐๐ บาท
พนักงานการไฟฟ้านครหลวง (ไม่ทราบหน่วยงาน)	๒,๐๐๐.๐๐ บาท
รศ.ดร.ปรีชา คัมภีรปกรณ์	๒,๐๐๐.๐๐ บาท
กองการตลาด ฝ่ายการตลาดและลูกค้าสัมพันธ์	๑,๗๐๐.๐๐ บาท
พนักงานการไฟฟ้านครหลวงเขตยานนาวา	๑,๖๐๐.๐๐ บาท

บริจาคท่านละ ๑,๐๐๐.๐๐ บาท

ครอบครัวจิวาภรณ์คุปต์ คุณกีรพัฒน์ เจียมเศรษฐ์
คุณณิตถวุฒิ-คุณนันทวัน-คุณณิชนันท์-คุณณิชารีย์ ศิริอนันตภัทร์
คุณชมพูนุท ศิลปดีเลิศกุล คุณพงศ์ศักดิ์ ธรรมบวร
คุณรงค์เพชร เขาเรียง คุณวิระ สุขเผือก
คุณสมศักดิ์ บำรุงวัด คุณสุรีย์พร ช่วงอรุณและครอบครัว
แผนกงานระบบ ๓ ฝ่ายบริการระบบไฟฟ้า พนักงานการไฟฟ้านครหลวงเขตลาดกระบัง
หม่อมเจ้าปุสาณ สวัสดิวัฒน์ มูลนิธิชีวิตพัฒนาฯ

พนักงานการไฟฟ้านครหลวงฝ่ายก่อสร้าง	๘๙๙.๐๐ บาท

บริจาคท่านละ ๕๖๔.๐๐ บาท

ด.ช.จอม สิงห์เจริญ ด.ญ.ลภัสลดา-ด.ญ.ลภัสนันท์ ชิดชอบ

บริจาคท่านละ ๕๖๔.๐๐ บาท

น้องใบบัว-น้องของขวัญ สิงห์เจริญ พระครูภาวนาสังวรกิจ (สุวิทย์) วัดวชิรธรรมสาธิต กทม.

พระปริยัติธรรมธาดา (ทองคำ) วัดเบญจมบพิตร กทม. อุทิศให้ แทน-ทอง ที่จากไป

อุทิศให้ขุนสารารุจิเรขและคุณแม่แฉล้ม โกมลารชุน อุทิศให้คุณจำรัส-คุณลิ้นจี่ สิงห์เจริญ

อุทิศให้คุณอนงค์ และ น.อ.ฉัตร วณิกกุล

บริจาคท่านละ ๕๐๐.๐๐ บาท

คุณกรองยศ วัฒนภิรมย์

คุณจุรีรัตน์ บำรุงวัด

คุณเจณิสรา กันเกตุ

คุณฉันท์ชชา ฉันทะสันติธรรม

คุณชุติมา จันทร์อี่

คุณณรงค์ฤทธิ์ ศิลปดีเลิศกุล

คุณดารา-คุณพีรพัฒน์ ศิลปดีเลิศกุล

คุณดิเรก บุญปิยทัศน์

คุณตรัสสา มณีโชค

คุณทวีศิลป์ ด้วงจันทร์

คุณเที่ยง สังหนุวัฒนะ

คุณเทียมจันทร์ ศรีคำ

คุณบุญเชิด เสือแก้ว

คุณบุญเลิศ อโหสี

คุณปุณธินันต์ วรกุลเตชะทรัพย์

คุณผ่องพรรณ กัลลประวิทย์

คุณพงษ์ศักดิ์ ละมูนกิจ

คุณพรศักดิ์ อุดมทรัพยากุล

คุณพิพัฒน์ ชลอำไพ

คุณเพ็ญจันทร์ ทรรศนกุลพันธ์

คุณไพรัช-คุณอรวรรณ พงษ์ศักดิ์

คุณภานิชา ล้ำสุวรรณ

คุณยุวดี ศิลปดีเลิศกุล

คุณรจนา สุวรรณะบุณย์

คุณรัตยากร วิชชุดากรกุล

คุณลักษณ์มณฑ์ พรพิพัฒน์การ

คุณวิชชา ชาครพิพัฒน์

คุณวีรวัจน์ บัวทอง

คุณศรัณย์-คุณอัญชณา คัมภีรปกรณ์

คุณสมชาย หอมกลิ่นแก้ว

คุณสันติ นำสินวิเชษฐชัย

คุณสิทธิภา ฉิมเจริญ

คุณสุชาติ สินหยู่ (อดีตรองผู้ว่าการฯ)

คุณสุรพล นีละโยธิน

คุณแสงอรุณ เปรมมางกูร

คุณโสพัส สังขกรมานิต

คุณอนุนาท เสือสมิง

พ.ต.อ.(พิเศษ) ชัยพร พงษ์ศักดิ์

เสด็จพ่อพระกาฬที่ลพบุรี (ลูกถวายให้)

คุณชัชชญา อุปัญญ์ ๔๙๙.๐๐ บาท

บริจาคท่านละ ๔๐๐.๐๐ บาท

กองบริการข้อมูลผู้ใช้ไฟฟ้า ฝ่ายการตลาดและลูกค้าสัมพันธ์

บริจาคท่านละ ๔๐๐.๐๐ บาท

คุณพิศณุ ตันติถาวร	คุณรังสรรค์ ขาวสำอาง	คุณวาสุเทพ ประมงอุดมรัตน์
คุณอนุรักษ์ มารุ่ง		

บริจาคท่านละ ๓๐๐.๐๐ บาท

กองคลังพัสดุ ฝ่ายพัสดุ	คุณกฤษณา คำแหงพุฒ	คุณกิตติศักดิ์ จัดเจนนาวี
คุณจันทร์เพ็ญ ศิริ	คุณจันสุภา เนียมบุญนำ	คุณจารินี ทองโท
คุณจิตตรา รอดเครือมิตร	คุณจิรายุทธ เลี่ยมทอง	คุณชัยพงษ์ พูลขันธ์
คุณชัยวัฒน์ รอดอินทร์	คุณชาลี ศรีมูล	คุณณัฐสิทธิ์ ว่องสวัสดิ์
คุณประสิทธิ์ แป้งเทา	คุณพงศ์นิติ นุชอนงค์	คุณพรเพ็ญ วิสุทธิ์สถาพร
คุณพัฒนัย เกตุอภัย	คุณพูนศักดิ์ ว่องตระกูล	คุณมณฑิรา อรุณคุณารักษ์
คุณศรัณย์รัชต์ เปรมปรีดิ์	คุณศิริรัตน์ คุณะสารพันธ์	คุณศิวกร ทรัพย์สินเสริม
คุณสิริวรรณ บุญธรรม	คุณสุรพงษ์ พรประดิษฐ์	คุณอาทิตย์ ทับทิมศรี
คุณอารีรัตน์ สงวนเกียรติ	คุณอิงอร กันเกตุ	คุณอุดมวรรณ ศรีอนันต์
ดร.จีรัง วังจันทร์	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	
คุณชญาดา ปภาวินถิรกุล		๒๙๙.๐๐ บาท

บริจาคท่านละ ๒๐๐.๐๐ บาท

คุณกนกพร กัณหานนท์	คุณกัณหา ฝุ่นเงิน	คุณกาญจนา มิสเกตุ
คุณกาญจนา ต่อประดิษฐ์	คุณกานติมา พงษ์ศักดิ์	คุณกุสุมา บุษยบัณฑูร
คุณคมกริช สาคริก	คุณคมสรรค์ ภูมิจันทึก	คุณจักรรัฐ เจริญอาจ
คุณจันทพัฒน์ ตรีสุคนธรัตน์	คุณจันทร์เพ็ญ ช้างทอง	คุณจารุวรรณ ฤทธิ์รักษา
คุณจิราเดช ทองแย้ม	คุณจุมภฎ หิมะเจริญ	คุณชุมพร สุขเสวก
คุณฐาปวีร์ ภักดีวงษ์	คุณณรงค์ศักดิ์ พิมพ์หนู	คุณณัฏฐ์กัญญา ภาษิต
คุณณัฏฐิยา ชวภัทรนิธินันท์	คุณณัฐดนัย พรหมนิยม	คุณณัฐภรณ์ กิจสมัย
คุณณัฐมา ฤทธิรงค์	คุณดวงกมล นาคะวัจนะ	คุณตรีสิน เลิศวานิชกิจ
คุณทัฐญา พรพงษ์ไพศาลกุล	คุณทัดดาว ไชยวงศ์	คุณทัศนา จันทร์ฉาย
คุณธารทิพย์ สาณะเสน	คุณนงลักษณ์ อุ้ยอ่อง	คุณนพดล ดำวรรณ
คุณนพพร บุญเพียร	คุณนภัสสร พงษ์ศักดิ์	คุณนฤมล คงน้อย
คุณนลินภัสร์ ธรรมเสมอธีรติ	คุณนันทนัท รอดเจริญ	คุณน้ำทิพย์ สุขใจ
คุณนิภา ธรรมบวร	คุณบุญชู ตุ้มทองคำ	คุณเบญจมาภรณ์ ใจหงษ์

บริจาคท่านละ ๒๐๐.๐๐ บาท

คุณประภาพร ใบบัง คุณประเมษฐ์ อุสาหะการี คุณปรารถนาดี เสือเปลี่ยว
คุณปัทมา สังขกุลมาลา คุณปิ่นทิพย์ ทรัพย์สุทธิ คุณปิยะฉัตร สุวรรณโยธี
คุณเปรมชัย เอมเจริญ และครอบครัว คุณเปรมศักดิ์ โล่ห์ทอง คุณพงศ์กฤษฎ์ คำราชา
คุณพรทิพย์ เศรษฐวงศ์ คุณพรเพ็ญ ทองอินทร์ คุณพัชร์รมณ ณ ภูเก็ต
คุณไพรวัลย์ การะเวก คุณภัทรา สุวรรณเดช คุณภิญโญ กิตติกูล
คุณมณฑา ระฆังทอง คุณมนัส แดงดง คุณยุวดี เลิศวานิชกิจ
คุณฤทธิชัย ตันจตุรงค์ คุณวรชาติ ภู่ห้อย คุณวศินี มุ่งดี
คุณวันเพ็ญ นิคมคาย คุณวาสนา บุญโต คุณวิทยา ไชยโพธิ์
คุณวิทูรย์ นิมมานสุนทร คุณวิภาดา โพธิ์นฑีไท คุณวิมลลักษณ์ คำราชา
คุณวีกิจ ด่านสุนทรวงศ์ คุณศศพินท์ พิมพะพันธุ์ คุณศิริพร สมิตะโยธิน
คุณศิลา ตั้งถิรยุ คุณสณฑ์ณรงค์ เผือกม่วงศรี คุณสถาปนา อ่อนจันทร์
คุณสมชาย ประเพณี คุณสมโภช ศาสตรานนท์ คุณสัจจะ ฉันทะสันติธรรม
คุณสุเทพ ช้างทอง คุณสุภสินี วัฒนวิจิตร คุณสุวิมล เปรมแสง
คุณแสงระวี เลิศวานิชกิจ คุณเสาวนีย์ วสุพรพัฒน์ คุณโสรยา ไกวัลศิลป์
คุณอดุลย์ เปี่ยมแสง คุณอนันต์ พลเสน คุณอมรชัย ฉิมพลีนภานนท์
คุณอาภากร ผดุงเจริญ คุณอารยา เซ็นเชาวนิช คุณอุบลทิพย์ ลีลา
คุณอุไรวรรณ ชื่นชิด จ่าสิบเอกธีรวัฒน์ เกษร ชมรมคนรักษ์พระนคร
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม

บริจาคท่านละ ๑๙๙.๐๐ บาท

คุณเกรียงศักดิ์ หวังรักษ์ดีสกุล คุณนเรนทร์ อินทรสิทธิ์ คุณสุพัฒน์ อินทรสิทธิ์
คุณสุริยา อินทรสิทธิ์ น้อมถวายครูบาอาจารย์และท่านผู้มีพระคุณไม่มีประมาณ
ร.ท.ทีปกร อินทรสิทธิ์

คุณนันท์ภัส ธนาชัยกุลวัฒน์ ๑๙๘.๐๐ บาท
คุณสุปิติ จิรโรจน์วัฒน ๑๘๙.๐๐ บาท
คุณพรพิไล ศุขโต ๑๕๕.๐๐ บาท

บริจาคท่านละ ๑๕๐.๐๐ บาท

คุณกนต์ธร ไข่สุวรรณ คุณวุฒิพันธ์ นวลสนิท คุณสศิพร ปริยพงศ์พันธุ์

คุณประภาศรี จารุพัฒน์	๑๔๕.๐๐ บาท
คุณเอนก ชูศิริ	๑๓๐.๐๐ บาท
คุณณัฐิณี สำเภาเงิน	๑๒๙.๐๐ บาท
คุณสุนันท์ สหะวิเศษไชยชาญ	๑๑๐.๐๐ บาท
คุณณัฐพงศ์ พันพล	๑๐๑.๗๕ บาท

บริจาคท่านละ ๑๐๐.๐๐ บาท

คุณ ป.อัจจิมา จันทร์ทอง	คุณกชนิภา รัชเวทย์	คุณกชพร ธรรมะอำไพ
คุณกนกวรรณ ภาสบุตร	คุณกนิษฐา อยู่ยืน	คุณกมลวรรณ ประมงอุดมรัตน์
คุณกมลวรรณ มีสม	คุณกรกฤตย์ เที่ยงบุญ	คุณกรวิภา ปั้นเปล่ง
คุณกฤษณ สุจริตพงศ์	คุณกฤษณะพันธุ์ บุณยรุจิพงศ์	คุณกฤษณา แก้วประชา
คุณกฤษณี ทรัพย์เจริญ	คุณกอบกุล กอบกุลธร	คุณกัญรินทร์ ม่วงทอง
คุณกัณณหงส์ กรรณุมาตร	คุณกันต์สินี ศุภศรีสุนทร	คุณกันยา มีสมศักดิ์
คุณกัมพล เชี่ยวชูกุล	คุณกานต์ พฤกษาวรรณสาท	คุณกิตติกร ชูแข
คุณกิตติมา สิทธานนท์	คุณกิตติศักดิ์ จุลศักดิ์	คุณกุนโนรี เลิศปัญญาพรชัย
คุณกุลชญา ถนอมนุช	คุณกุลธิดา ผ่องฉวี	คุณเกรียงไกร จิตต์วัฒนาอารีย์
คุณเกษกนก ชูชัยวรากิจ	คุณขวัญตา เผือกพูล	คุณขวัญรัตย์ แสงสุริยาอุทัย
คุณคมกริช กลิ่นบุบผา	คุณจรินทร์ หรุ่นบุญลือ	คุณจเร ฮั่นตระกูล
คุณจันทกานติ์ ศรีทองเอี่ยม	คุณจันทร์ทิพย์ ล้ออัศจรรย์	คุณจารุพัฒน์ นิยม
คุณจำรัส ศิริมงคลและครอบครัว	คุณจิตรดา สุระเสน	คุณจิตราภรณ์ วรรณกมล
คุณจิรวรรณ เนียมทับทิม	คุณจิราพร สุขเกษม	คุณจิราพรรณ ทั้งกลาง
คุณจิราพัชร สุดจิตร์รัก	คุณจิราภรณ์ เรืองฤทธิ์	คุณจีรณัฐ พุ่มพึงเชย
คุณจีรัตน์ ลาภพานิช	คุณเจริญศักดิ์ เสนาชัย	คุณใจยา อ่ำสำอางค์
คุณฉัตร์ลดา โรจนอิศรานนท์	คุณชนิดา เลี้ยงรื่นรมย์	คุณชมพูนุท กาวาฮารา
คุณชรัชสรา กลินผกา	คุณชลธิศ สุ่นบุญนาค	คุณชลลดา อังคณานุวัฒน์
คุณชวลิต อินสนธ์	คุณชัชญา เตชะรักษ์พงษ์	คุณชัยวัฒน์ ชุ่มชูจันทร์
คุณชาญชัย พงศ์สุวรรณ	คุณชาญวิทย์ ฉิมพลอย	คุณชิดชนก กุลแพทย์
คุณชิษณุ ศิริพัฒนพูลผล	คุณชีวรัตน์ แสงอรุณ	คุณชุติมา ประดับพงษ์
คุณชูชีพ ปานรสทิพย์	คุณญาณิศา มีบุญญา	คุณฐิตาวรรณ ไม้แก้ว
คุณฐิติวราภัทร ชูเชิด	คุณฐิติวุฒิ เงินคล้าย	คุณฐิศิรักษ์ นาคบัลลังค์
คุณณฐภัทร เจริญใจ	คุณณรงค์ เอี่ยมสำอางค์	คุณณรงค์ศักดิ์ อยู่สำราญ

บริจาคท่านละ ๑๐๐.๐๐ บาท

คุณณัฏฐ์พัชร์ ปั้นเอี่ยม	คุณณัฏฐยา ศรีภพ	คุณณัฐธ์ชาภา เกตุมณี
คุณณัฐธวัช สุขสุมิตร์	คุณณัฐพงศ์ รังสิมันตุชาติ	คุณณัฐรดา หริ่มเจริญ
คุณณัฐวุฒิ เฮงตระกูล	คุณณาวี แปรพิมพา	คุณณิชากร ศิริโสม
คุณดวงใจ จิตร์เนื่อง	คุณดิชวัฒน์ จันทร์อี่	คุณทรงชัย บุญโต
คุณทรายแก้ว จันทร์แปลง	คุณทัญษณี มีวิเศษ	คุณทัศนีย์ อภิเดช
คุณทัศนีย์ ฉิมน้อย	คุณทิพวรรณ เฉลิมนัย	คุณทิพวรรณ เมฆเจริญ
คุณธงชัย เกษตรธีรกุล	คุณธณิกานต์ จุลวงศ์	คุณธนกฤต สงวนเกียรติ
คุณธนพรรณ คล้อยตาม	คุณธนัชชา จันทร์ปิยวงศ์	คุณธนันดา สุริยาศศิน
คุณธนิสร สุตาธิกานนท์	คุณธะเนตร์ หาญวงศ์จิรวัฒน์	คุณธัชญานันต์ ธนะจำรัสฤทธิ์
คุณธานี เพชรสายทอง	คุณธิดา สินจิตร์	คุณธิดา ขาวสำอาง
คุณธีรเชษฐ์ เศรษฐศุภวิทย์	คุณธีระ เบิกขุนทด	คุณนงลักษณ์ จันทร์นาค
คุณนพรัตน์ พูนชัย	คุณนพวรรณ ต่อแสงศรี	คุณนพวรรณ ระเมียดดี
คุณนภัทร เฟื่องการกล	คุณนราภรณ์ คำดี	คุณนริศรา ใหลสกุล
คุณนฤมล ดิษฐบรรจง	คุณนวพร ยี่สุ่น	คุณนวลจันทร์ ทรัพย์ศิริสิน
คุณนวลจันทร์ อารีศรีวัฒนาวงษ์	คุณนันทพร เกตุทองเรือง	คุณนันทภัค กลับเจริญดี
คุณนันทวรรณ ธรรมวิไลวัฒน์	คุณนันทวัน ล่ำสันต์	คุณนันทิวัฒน์ สุขเข
คุณนิตยา ผานาค	คุณนิธิ อาจองค์	คุณนิภาภรณ์ ผดุงชอบ
คุณนิยม รัตนมณี	คุณนุจรินทร์ ทีฆตระกูล	คุณเนาวนิต เอี่ยมขำ
คุณบงกชมาศ ศรีวิรันต์	คุณบุศรา คำไว	คุณเบญจภัทร์ วิวัตรสติ
คุณเบญจมาภรณ์ เข็มกลัด	คุณปณิศา อริปัญญา	คุณปนัดดา จ้องจรัสแสง
คุณปภาวี ตั้งดวงดี	คุณประจักษ์ ทรัพย์อุดม	คุณประดิษฐ โกศัยสุนทร
คุณประวีณ์นุช โสสกุลวัฒนา	คุณปราณี อนันตวิเชียร	คุณปริชาติ เจริญสุขสมบูรณ์
คุณปริยารัตน์ จันทรประสิทธิ์	คุณปริยจรรย์ บุญยุบล	คุณปรียา ถึกอ่ำ
คุณปรียาพร เพ็งอ้น	คุณปัทมวรรณ กุหลาบแก้ว	คุณปาจรีย์ วีระโสภณ
คุณปาริฉัตร ธนกิจอำไพ	คุณปาลใจ สุวรรณประทีป	คุณปิยะนาฏ จันทิชัย
คุณปิยะรัตน์ ศิริวรรณ	คุณปุณยนุช เทศถา	คุณเปมิกา จันทวรรณรัตน์
คุณผกาทิพย์ โพธิ์จีน	คุณผาณิต วิชิตนาค	คุณพนมกร สอนสมนึก
คุณพรชัย นุชกูล	คุณพรชิตา สัมมาสุวรรณ	คุณพรทิพย์ พันนาดี

บริจาคท่านละ ๑๐๐.๐๐ บาท

คุณพรรณิพา ขำเปรื่องเดช	คุณพรรณี ธนารักษ์วุฒิกร	คุณพรรษพล นัยรัตนารักษ์
คุณพรสุรีย์ คงทรัพย์	คุณพลิษฐ์ ปล่ำปลิว	คุณพัชรักษ์ เธียรสรรชัย
คุณพัชรินทร์ แสงมณี	คุณพัชรีพรรณ ก้องสมุทร	คุณพิมพ์ศิริ ธนากิจ
คุณพิมลทิพย์ รูปจันทร์	คุณพิรุฬห์ แก้วโชง	คุณพิสิทธิ์ ย่ำเที่ยง
คุณไพโรจน์ สุขประเสริฐ	คุณไพศาล เอี่ยมสถิตย์	คุณไพศาล ทองนาค
คุณภชสร ธนบุญเศรษฐ์	คุณภัตสรา ดิฐษร	คุณภัทรพงศ์ แผ่คุณความดี
คุณภารณี ประกาศเกตุการ	คุณภารดี บรรจงศิริ	คุณภูทรรศ ไขสอาด
คุณภูธิป สามวัง	คุณมณเฑียร บุบผา	คุณมณีรัตน์ ไพรสอน
คุณมนัญญา สนนุช	คุณมนัสนันท์ ศรีวรวุฒิชัย	คุณมนัสวัน ธุมชัย
คุณมะลิวรรณ ศิริวรางกูร	คุณมาฆมาส สุขวิบูลย์	คุณมาโนช ภาพสุวรรณ
คุณมาลี ยศสมสาย	คุณเมธินี นราวีรวุฒิ	คุณยสวินทร์ กฤษณะภักดี
คุณยุทธศักดิ์ วงษ์โสพนากุล	คุณรณรงค์ ระเบียบพรหม	คุณรพีพัทร์ พรธนัชญ์สกุล
คุณรังสรรค์ เศรษฐวงศ์	คุณรัชพงษ์ เฉลยธรรม	คุณรัชรินทร์ โรมพันธ์
คุณรัตติยา บัวประเสริฐ	คุณรัตนาภรณ์ บุตรเนียร	คุณรัตนาภรณ์ ยี่สุ่น
คุณราเชนทร์ อันเวช	คุณรุ่งทิพย์ พนาลี	คุณรุ่งพรรณ เกิดต่อพันธ์
คุณรุจีรัตน์ จองสิทธิมหากุล	คุณเรืองศักดิ์ แสงทองจี	คุณลักขณา เสวกสุริยะ
คุณลักขณา รอดคำแหง	คุณลัคณา เนืองสุชาติ	คุณลัทธนันท์ กมลรุ่งวรากุล
คุณลินดา เทียมตะวัน	คุณเลิศลักษณ์ พิทักษ์	คุณวงเด่น รอดบุญมี
คุณวนิดา ทรงประดิษฐ์	คุณวรรณงาม พิทักษ์พานิช	คุณวรรณธิดา เอกจิตต์
คุณวรรณะพร วรกิจกาญจนกุล	คุณวรรณา เจริญกิจเสรีวงศ์	คุณวรรณา เงินนำโชค
คุณวรางคณา เกษมศานติ์	คุณวราภรณ์ เกตุสวัสดิ์	คุณวริศ โฉมวัฒนะชัย
คุณวริสา สูงสถิตานนท์	คุณวัชรพันธุ์ ไชยสุต	คุณวันทนา ขิงทอง
คุณวันธงชัย แก้วมณี	คุณวาณี ตันสงวน	คุณวามรินทร์ พูนพิพัฒนกุล
คุณวาริณี แสงมุข	คุณวาริท กลิ่นประทุม	คุณวาสนา สอนเกตุ
คุณวิทยา ผ่องผาด	คุณวิทยา แคล้วภัย	คุณวินัย คุณกลาง
คุณวิมล จิรอร่าม	คุณวิรัติ ยุทธวิชัย	คุณวิโรจน์ ปานแดง
คุณวิลาวัณย์ ณ ระนอง	คุณวิไลลักษณ์ พิชัยยุทธ์	คุณวิศิษฎศรี แป้นด้วง
คุณวุฒิชัย สราญรมย์	คุณศราวุฒิ วิจิตรภัทร์	คุณศราวุฒิ ชื่นบาน

บริจาคท่านละ ๑๐๐.๐๐ บาท

คุณศรีเสาวนีย์ แสงวิสุทธิ์	คุณศศกรณ์ นิ่มประเสริฐ	คุณศศิธร แจ่มปัญญากุล
คุณศศิวิมนต์ เชยแสงโชติ	คุณศิริพร ชาญสิริภัทร	คุณศิริพล ติ้ววงศ์
คุณศิริยา พยุงธรรม	คุณศิริลักษณ์ ประคัลภวงส์	คุณศิริลักษณ์ ณ เชียงใหม่
คุณศิริวรรณ บุญกอแก้ว	คุณศุภสิน เจือจันทร์	คุณสถิตพงษ์ ตนะวิไชย
คุณสมจิตร ตั้งจิตเสถียรกุล	คุณสมชาย จงเจริญสันติกุล	คุณสมชาย เรืองทรัพย์คุณ
สมชาย เสืองามเอี่ยม	คุณสมบัติ เสรีนนท์ชัย	คุณสมบัติ รอดทอง
คุณสมพร นิลกาศ	คุณสมพร จวนกระจ่าง	คุณสมพิศ เร่งเร็ว
คุณสมศักดิ์ น้อยชม	คุณสมสุนีย์ จิรมงคลโรจน์	คุณสมิตา บุตรไชย
คุณสยาม อินทรวิเชียร	คุณสังวร ก่องตาวงศ์	คุณสันธยา ชื่นทรวง
คุณสิทธิพงษ์ หาญนอก	คุณสิรินดา เกิดแสง	คุณสิริพร มังกรศิลานนท์
คุณสิรี อัตตวิริยะนุภาพ	คุณสีหราช ลาภเกิน	คุณสุจิรา ถ้ำแก้ว
คุณสุชาดา นุชสมบัติ	คุณสุชาดา ทะนันใจวิน	คุณสุชาติ แก้วมุข
คุณสุดารัตน์ เชิดเกียรติตระกูล	คุณสุทธิรัชต์ สุสุทธิ	คุณสุเทพ สุขทัต
คุณสุธิรา รับอาสา	คุณสุนทร ศิริเวช	คุณสุนิสา ปานเจริญ
คุณสุพจน์ ปัทมวิภาค	คุณสุพัตรา วิบูลย์ธรรม	คุณสุพัตรา การะเวก
คุณสุภัททินี พจนพิมล	คุณสุภาณี เธียรไกรวัล	คุณสุภาวดี วัฒนาชัยโรจน์
คุณสุภาวดี ไม่น้อยทรัพย์	คุณสุภาวรรณ หอมรื่น	คุณสุมิตรา จั่นประเสริฐ
คุณสุรเดช ขุนจันทร์	คุณสุรพงษ์ เพชรสงฆ์	คุณสุรศักดิ์ สมงาม
คุณสุรศักดิ์ ขอเจียม	คุณสุวรรณา หอมวัฒนวงศ์	คุณสุวรรณา เผือกศรี
คุณสุวิชชดาภ์ เทพศิริ	คุณเสถียร เครือษา	คุณเสถียร แสนชัย
คุณเสริมวุฒิ กาญจนศักดิ์	คุณเสิศทศพล เดือนฉาย	คุณหทัยทิพย์ ปุริตัง
คุณอดิศักดิ์ หอมหวล	คุณอนงค์นาฏ สุพรรณพงศ์	คุณอนัญญา รอดหิรัญ
คุณอนิดา พนมวัน ณ อยุธยา	คุณอภิณัฐพร ปิยานุลักษณ์	คุณอภิภัทร ทองศรี
คุณอมราวดี บุญสิน	คุณอรพรรณ เต้าน้อยสกุลเจริญ	คุณอรรถเดช ชินพงศ์
คุณอริสสา จันทร์ลา	คุณอลิษา เพ็งจันทร์	คุณอังค์วรา วงศ์ตระกูลวัฒนา
คุณอังคณา บุญเรือง	คุณอัจฉรา กันทะวัง	คุณอาคม โสติถิมานนท์
คุณอาทิตย์ วรรณวิจิตร	คุณอารมณ์ ทองอุดมทรัพย์	คุณอารี มงคลทิพย์
คุณอุดมศักดิ์ ศักดิ์สุปรีชา	คุณอุสิช สรรพานิช	คุณเอื้อมเดือน การะเวก

บริจาคท่านละ ๑๐๐.๐๐ บาท

คุณไอศิกา พันธุ์กาง	คุณจรินทร์ หาลาภี	จ่าอากาศโทสมคิด ยี่สุ่น
ด.ช.ภาสวีร์ ด่านสุนทรวงศ์	ด.ญ.ภัทร์รวี ด่านสุนทรวงศ์	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม ๔ ท่าน

คุณวิสรุต หวังเจริญพร	๙๙.๐๐ บาท
คุณจิรภัทร์ จงมีเดช	๙๘.๒๕ บาท

บริจาคท่านละ ๖๐.๐๐ บาท

คุณจักรพรรณ ฉิมสง่า	คุณญดา ขุนณรงค์	คุณพลวัต ชุ่มอินทร์
คุณไพเชษฐ์ จิตรแจ้ง	คุณภานุวัฒน์ ทนกระโทก	คุณศิริพร ธัมมวิจยะปัญญา
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม		

คุณฐิติมา ฮั่นตระกูล	๕๙.๐๐ บาท
คุณมณฑา ปุณณสัมฤทธิ์	๕๕.๐๐ บาท

บริจาคท่านละ ๕๐.๐๐ บาท

คุณกรกนก บุษยากุล	คุณกัมพล สาตร์ร้าย	คุณกุลิสรา โลหะมาศ
คุณเกศรินทร์ รอดพึ่งผา	คุณจำเนียน เสริมพิมาย	คุณชนาภา คัมภีรปกรณ์
คุณชลิดา แสงอรุณ	คุณชวิฐา เชนยะวณิช	คุณชาญวิทย์ โชคบัณฑิต
คุณฐิติพร อินทรบำรุง	คุณฐิติรัตน์ คอนอ้น	คุณณิชาภัทร เฮงตระกูล
คุณธมนวรรณ ธำรงสุทธิพันธ์	คุณธันยพร สืบมาก	คุณนวลจันทร์ อัศวรังษี
คุณบุณรดา พันธารีย์	คุณปราณดา ช่อพยอม	คุณปรีชา เดชเจริญ
คุณปวัน อารีรัตน์	คุณปัณณวัฒน์ เจริญวิทู	คุณเผดียงสร้อย รักขะกูลฒม์
คุณพนธา วันจันทร์	คุณพรศิริ ผ่องศรี	คุณพาณิภัค ธนวิโรจน์กุล
คุณพิมพ์พิชฎา ฉายสันต์	คุณพิมพร อุเทศรักษ์สกุล	คุณมัณฑนา เหลืองอรุณ
คุณมานิดา มาลารัตน์	คุณมีนา สุขสันติภาพ	คุณรสิตา อำพนธ์
คุณระพีพร พีระพัฒนพงศ์	คุณวรรณวัฒน์ เจริญศิริมณี	คุณวราภรณ์ อนุตรกชกร
คุณวีรินทร์ วีระวรรณ	คุณศศิภา พิทักษ์ศานต์	คุณสมประสงค์ หมื่นสายญาติ
คุณสรัล รัตนวิเชียร	คุณสวรรยา ด้วงสำราญ	คุณสาธิต บุญ-หลง
คุณสุธิตา ม่วงพลธรรม	คุณสุภาพร หอมวัฒนวงศ์	คุณสุมาลา พึ่งสำราญ
คุณสุรีรัตน์ จิตรแจ้ง	คุณสุวรรณชัย ชาวบ้านเกาะ	คุณสุวรรณา ธิคุณ
คุณเสาวณีย์ พนมวัน ณ อยุธยา	คุณโสภิดา คล้ายแก้ว	คุณหทัยกานต์ รุ่งรังสรรค์

บริจาคท่านละ ๕๐.๐๐ บาท

คุณอภิรดี สำเร็จศิลป์	คุณอาทิตยา หัสสะครบุรี	คุณอำนวย อิ่มสิน
คุณเอริสา ภากรศิลป์		

บริจาคท่านละ ๔๐.๐๐ บาท

คุณชุติมณฑน์ เลิศมโนกุล	คุณธีรวัฒน์ สุโทสา	คุณธีรวิทย์ เชยกีวงศ์
คุณเนตรนภา ลาดแท่น	คุณพงษ์ดนัย จันทร์หอมกุล	คุณวรพร วัณณพงษ์กูล
คุณวริสา ลาภเจริญวงศ์	คุณสนธยา แคนสี	คุณหทัยทิพย์ พงศ์สุพพัต

คุณแสงดาว สังข์แก้ว ๓๙.๐๐ บาท

คุณกมลรส อุณหกะ ๓๒.๐๐ บาท

บริจาคท่านละ ๓๐.๐๐ บาท

คุณเจตนา ถาพร	คุณชนากิตติ์ ปิ่นนิกร	คุณชาคริต วงษ์น้อย
คุณอโนเชาว์ บัวแก้ว		

คุณโสพส สุขานนท์สวัสดิ์ ๒๕.๐๐ บาท

บริจาคท่านละ ๒๐.๐๐ บาท

คุณกมลภู ทองวัฒน์	คุณกานต์ธิดา แก้วผดุง	คุณกิตติ วิริยะเจริญกิจ
คุณกุลฤดี วิชัยกุล	คุณจุฑาพร บัวขวัญ	คุณชมพูนุท รตะบุตร
คุณญาตาวีณ์ เอี่ยมสำอางค์	คุณณัฏฐ์ เอี่ยมขันทองสุข	คุณณัฐพล สังข์ทอง
คุณไตรรัตน์ สุวรรณรัตน์	คุณทิพย์วรัต พลรักดี	คุณธณัฐวรรณ นิยมสิทธิ์
คุณธเนศพล รุ่งศิริศิลป์	คุณธันย์ภัคนันท์ ขันติโชติ	คุณนพดล ชวนบุญ
คุณนวพร ทองคมขำ	คุณนวพร สิริแสงสว่าง	คุณนิติศักดิ์ นริทธิชัย
คุณนิโลบล ริยาพันธุ์	คุณปณิธาน มหาธยาตระกูล	คุณฝน สีชล
คุณพานิช กอบก้าวณิชย์	คุณมนตรี อุบล	คุณรัตนรัตน์ บางท่าไม้
คุณวรกฤศ จรณชัยสกุล	คุณวรพจน์ ชินชูศักดิ์	คุณวราภรณ์ ขำประดิษฐ์
คุณวริน พิมพ์ภาค	คุณศรุต วุฒิสรณคมน์	คุณเศรษฐ์ เย็นฉ่ำ
คุณสิทธิชัย พวงลัดดา	คุณสุชีวิน ชมพัฒน์	คุณสุธาสินี ตาระเกตุ
คุณสุมิตรา แสงอริยนันท์	คุณสุรีย์พร จันทร์หลง	คุณอนันต์ ช่างคิด
คุณอรอนงค์ เกียรติพจนจินดา	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม ๒ ท่าน	

คณะกรรมการชมรมสนทนาภาษาธรรม
สโมสรการไฟฟ้านครหลวง ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๖๔

ประธาน	นายสมศักดิ์	บำรุงวัด
รองประธาน	นางสาวสุวรรณา	วิริยะประยูร
กรรมการ	นางสาวนิสสรณ์	สิรพรรษวุฒิ
กรรมการ	นางสาวจันทพัฒน์	ตรีสุคนธรัตน์
เลขานุการ	นายเอนก	ชูศิริ
ผู้ช่วยเลขานุการ	นางสาวสุภาณี	เธียรไกรวัล
เหรัญญิก	นางสาวปริชาติ	เจริญสุขสมบูรณ์

คณะที่ปรึกษา

นายสุกิจ เกียรติบุญศรี นางเสริมสุข กาญจนศักดิ์

นางวิไล ขนบดี นายวิชชา ชาครพิพัฒน์

คณะทำงานประกอบด้วยพนักงานจากแผนกบริหารทั่วไป
และหน่วยงานต่าง ๆ ในการไฟฟ้านครหลวง
ที่สำนักงานใหญ่คลองเตย สำนักงานเพลินจิต วัดเลียบ
และการไฟฟ้านครหลวงเขต

แบบฟอร์มร่วมเป็นเจ้าภาพจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ และ/หรือสมทบค่าจัดส่ง เพื่อเผยแผ่ธรรม กับชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง

ชื่อ..นามสกุล..

ที่อยู่..

....รหัสไปรษณีย์ ....

โทรศัพท์........................ FAX.........................E-MAIL ....

ร่วมจัดพิมพ์หนังสือ จำนวนเงิน...............................บาท ขอรับหนังสือ..................เล่ม

สมทบค่าจัดส่งหนังสือ จำนวนเงิน....................บาท (ต้นทุนเล่มละประมาณ 20 บาท)

ร่วมเป็นเจ้าภาพโดย

โอนเข้าบัญชีเงินฝากธนาคาร ชื่อบัญชี **“นายเกรียงศักดิ์ หวังรักษ์ดีสกุล”**

ธนาคารกรุงไทย จำกัด	สาขาย่อย การไฟฟ้านครหลวง เพลินจิต
บัญชีออมทรัพย์	เลขที่ 092-0-02797-0
ธนาคารกรุงเทพ จำกัด	สาขา ประตูน้ำ
บัญชีสะสมทรัพย์	เลขที่ 106-5-30201-8
ธนาคารกสิกรไทย จำกัด	สาขา ราชดำริ
บัญชีออมทรัพย์	เลขที่ 042-2-07798-9
ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด	สาขาย่อย บิ๊กซีราชดำริ
บัญชีออมทรัพย์	เลขที่ 159-2-11712-3

หมายเหตุ โปรดส่งแบบฟอร์มร่วมเป็นเจ้าภาพ พร้อมแนบสำเนาใบนำฝากธนาคาร มาตามที่อยู่นี้ ชมรมฯ ขออนุโมทนาบุญมา ณ โอกาสนี้

ชมรมสนทนาภาษาธรรม สโมสรการไฟฟ้านครหลวง (ฝ่ายงบประมาณ ชั้น 14)
เลขที่ 30 ซอยชิดลม ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์ : คุณปริชาติ 0-2256-3182, 08-1642-2088
FAX. 0-2256-3667 Email : parichat.ch@mea.or.th



ชมรมสนทนาภาษาธรรม

สโมสรการไฟฟ้านครหลวง ๑ สิงหาคม ๒๕๖๔